

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport

Jera Zajec

Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi  
dejavniki zdravega načina življenja

Doktorska disertacija

Ljubljana 2009

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport

Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi  
dejavniki zdravega načina življenja

Doktorska disertacija

Mentorica:izr. prof. dr. Mateja Videmšek  
Somentor:izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica: Jera Zajec

Ljubljana 2009

Izjava

Spodaj podpisana Jera Zajec izjavljam, da sem avtorica te doktorske disertacije.

Podpis: \_\_\_\_\_

Zahvala:

Iskreno se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Mateji Videmšek za njeno neutrudno pomoč pri nastajanju doktorske disertacije. Hvala izr. prof. dr. Jožetu Štihcu za njegovo neprecenljivo delo somentorstva. Hvala red. prof. dr. Radu Pišotu za poglobljen pregled dela in svetovanje ter red. prof. dr. Nikoli Rausavljeviću za opogumljajoče besede. Zahvaljujem se vsem sodelujočim staršem, vzgojiteljicam in ravnateljicam vrtcev.

Hvala družini, ki mi je ves čas stala ob strani.

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport

Jera Zajec

Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z  
izbranimi dejavniki zdravega načina življenja

Doktorska disertacija

Mentorica: izr. prof. dr. Mateja Videmšek

Somentor: izr. prof. dr. Jože Štihec

Lektorica: Mateja Rakovec

Prevod povzetka v angleški jezik: Matej Bevc

Statistična obdelava podatkov: Jera Zajec in izr. prof. dr. Matej Tušak

Računalniško urejanje, grafična ureditev, izpis: Jera Zajec

Doktorska disertacija je nastala v okviru širšega raziskovalnega projekta z naslovom »Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status Slovenskih otrok«, ki je potekal na Univerzi na Primorskem, na Inštitutu za Kineziološke raziskave, pod vodstvom dr. Boštjana Šimuniča v sodelovanju s Fakulteto za šport in Pedagoškimi fakultetami v Ljubljani, Kopru in Mariboru.



Vrtec, predšolski otroci, starši, ravnatelji, gibalna/športna dejavnost, dejavniki zdravega načina življenja, materialni, kadrovski, organizacijski in vsebinski dejavniki

## **Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
Jera Zajec

Strani: 227 Tabele: 97 Slike: 25 Literatura: 359 Viri: 8

### **Izvelek**

Z doktorsko disertacijo smo želeli analizirati povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Za potrebe raziskave smo konstruirali dva ločena vprašalnika. Prvi je bil namenjen staršem, drugi pa ravnateljem vrtcev, v katere so bili vključeni anketiranci. Z vprašalnikoma smo pridobili podatke, na podlagi katerih smo analizirali športno dejavnost otrok v vrtcu in izven njega, ugotavljali povezanost med dejavniki zdravega načina življenja in športno dejavnostjo otrok v vrtcu ter družini, prehranske navade otrok in njihovih staršev, značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca ter analizirali vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok.

Raziskava je izhajala iz širšega ciljnega raziskovalnega projekta z naslovom »Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok«, ki je potekal na Univerzi na Primorskem, na Inštitutu za Kineziološke raziskave, pod vodstvom dr. Boštjana Šimuniča, v sodelovanju s Fakulteto za šport in Pedagoškimi fakultetami v Ljubljani, Kopru in Mariboru.

Vzorec anketirancev je zajemal 520 staršev 3 do 6 let starih otrok in 37 ravnateljev vrtcev iz treh širših območij vzhodnega, osrednjega in zahodnega dela Slovenije.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for social Sciences inc., Chicago IL, različica 15). S podprogramom FREQUENCIES smo izračunali frekvence posameznih odgovorov v anketnih vprašalnikih. Na številčnih spremenljivkah in tudi na ostalih ustrezno transformiranih spremenljivkah smo uporabili še nekatere univariatne, bivariatne in

multivariatne metode, kot so: DESCRIPTIVES (opisna statistika), ANOVA (analiza variance), CORRELATION (analiza povezave med spremenljivkami) in REGRESSION (predvidevanje vpliva neodvisnih spremenljivk na odvisno spremenljivko). Hipoteze smo potrjevali oz. zavračali na stopnji 5 % tveganja.

Ugotovili smo, da so starši premalo športno dejavni za ohranjanje zdravja, saj je več kot 35 % staršev športno dejavnih manj kot 2 uri na teden. Starši imajo slabe prehranske navade, saj zaužijejo premalo obrokov dnevno, ki pa so tudi premalo pestri. Skoraj 40 % staršev vsaj občasno pije alkoholne pijače, medtem ko jih kadi le dobrih 12 %. Pri analizi vprašalnika za otroke smo ugotovili, da so otroci med tednom v povprečju neorganizirano gibalno/športno dejavni 90 minut na dan. Med tednom 115 minut na dan preživijo pred televizijo, med počitnicami in med vikendi pa 150 minut na dan. Ugotovili smo, da so prehranjevalne navade otrok boljše od prehranjevalnih navad njihovih staršev. Večina obrokov je vezanih na vrtce, zato je število obrokov na dan večje, vrsta živil pa je odvisna od prehranskih strokovnjakov v vrtcih. Izpostaviti velja, da smo potrdili hipotezo, ki pravi, da imajo starši, ki se več ukvarjajo s športom, pozitivnejši odnos do zdrave prehrane, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo manj. Prav tako smo potrdili hipotezo, da so otroci staršev, ki se več ukvarjajo s športom, tudi sami bolj športno dejavni.

Na osnovi podatkov, pridobljenih od ravnateljev vrtcev, smo ugotovili, da so vrtci našega vzorca v povprečju grajeni pred 27 leti in so bili nazadnje adaptirani pred letom 2000. Le redki vrtci imajo ustrezne posebne prostore za izvajanje športnih dejavnosti. Najpogosteje vzgojitelji izvajajo športne dejavnosti ravno v prostorih, ki so najmanj primerni za tovrstne aktivnosti. Z analizo materialnih, vsebinskih, organizacijskih in kadrovskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu smo ugotovili, da vrtci najpogosteje izvajajo gibalne minute in gibalne odmore. Med pogoste organizacijske oblike sodijo še vadbene ure. Za izvajanje teh dejavnosti vzgojitelji redko uporabljajo sicer skromne športne pripomočke.

Ugotovili smo, da je večina ravnateljev v vrtcu športnim dejavnostim naklonjena. 83.8 % ravnateljev se strinja, da bi bilo potrebno vključiti športni program Zlati sonček v izvedbeni kurikulum njihovega vrtca. 67.6 % ravnateljev meni, da je za vodenje športnih dejavnosti v vrtcu najprimernejši športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo. Čeprav v 97.3 % vrtcev športne dejavnosti vodijo vzgojiteljice, večina ravnateljev (64.9 %) meni, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga vsaj za več enot vrtca skupaj. Ravnatelji menijo, da 21.6 % vzgojiteljev nima ustrezne usposobljenosti za plavanje, 32.4 % vzgojiteljev pa za smučanje.

Za ugotavljanje odvisnosti organizirane športne dejavnosti od vsebinskih, materialnih, organizacijskih in kadrovskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu smo sestavili model in ga preverili z multiplo regresijo. Rezultati so pokazali statistično pomembno



zanesljivost regresijske enačbe. Statistično pomemben doprinos k oblikovanju regresijske enačbe pa imajo vsebinski, organizacijski in kadrovske dejavniki.

Tudi v naši raziskavi smo potrdili, da specifičnost predšolskega otroka, ki se sočasno razvija na vseh področjih in se oblikuje skozi okolje, dednost in lastno aktivnost, zahteva celovito obravnavo in upoštevanje prepletenosti in soodvisnosti vplivov različnih dejavnikov. Za zagotavljanje ustrezne gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok je zato nujno potrebno zagotoviti primerne materialne, kadrovske, vsebinske in organizacijske pogoje.

Kindergarten, preschool children, parents, principals, exercising/sports activities, principles of healthy living, material, staff, organization, and content factors

## **Relation of Sports Activities of Preschool Children and Their Parents and Selected Factors of Healthy Living**

University of Ljubljana, Faculty of Sports  
Jera Zajec

Pages: 235 Spreadsheets: 97 Pictures: 25 Literature: 359 References: 8

### **Summary**

In this doctoral dissertation, we wanted to analyze how sports activities of preschool children and their parents are related to selected principles of healthy living. For the research we delivered two separate surveys. The first was meant for the parents, and the second was for principals of kindergartens, in which the participants of the survey were enrolled. These surveys gave us the data, which allowed us to: analyze sports activities of children in kindergarten during classes and outside of them, find connections between principles of healthy living and athletic activities of children in kindergarten and their families, eating habits of children and their parents, characteristics of the environment in which the children from the survey pool live, and analyze content, organization, staff, and material factors to carry out sports activities of preschool children.

The research came from a larger research project named »Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok« (A Child Under Influences of Modern Life Style – Exercising Abilities, Body Characteristics, and Health Status of Slovenian Children), which took place at the University of Primorska, in the Institute of Kinesiology Research, and was lead by Dr. Boštjan Šimunič in association with Faculty of Sport and Faculties of Education of Ljubljana, Koper, and Maribor.

The survey pool was 520 parents of 3 to 6 year old children and 37 kindergarten principals from three wide areas of eastern, central, and western parts of Slovenia.

We analyzed the data using statistical package SPSS (Statistical Package for Social Sciences inc., Chicago IL, volume 15). Using the subprogram FREQUENCIES, we calculated frequencies of each answer in the survey. For numeral answers and other appropriate answers, we used some univariate, bivariate, and multivariate methods, such as DESCRIPTIVES (descriptive statistics), ANOVA (analyses of variables), CORRELATION (analyses of correlation between variables),

and REGRESSION (presuming influence of independent variables on dependent variable). We accepted or rejected our hypotheses on a 5% risk chance.

We found out that the parents are insufficiently active in sports, if they are to remain healthy, because more than 35 % of parents exercise less than 2 hours per week. Parents have poor eating habits because they do not eat enough meals per day, and even those are not rich enough. Almost 40 % of parents drink alcohol at least occasionally, while only a good 12 % of them smoke. After analyzing the meals survey, we found out that children during the week spend an average of 90 minutes on unorganized sports activities per day. During the week, they spend 115 minutes per day watching television, whereas during vacations and on weekends, that increases to 150 minutes. We found out that eating habits of the children are better than their parents'. They get most of their meals in kindergartens, therefore they get more meals per day, while the food itself depends on food experts in each kindergarten. It is worth mentioning that we confirmed our hypothesis that parents who are more active in sports have a more positive attitude towards healthy food than the ones that are less active in sports. We also found that children of sports-active parents are more active in sports themselves.

Based on the data, gathered from the kindergarten principals, we found that kindergartens in our pool were on average built 27 years ago and were last upgraded before year 2000. Only a few of the kindergartens have appropriate special rooms for sports activities. Most often teachers lead sports activities in the rooms that are least appropriate for those activities. By analyzing material, content-related, organizational, and staff principles for leading sports activities in kindergartens, we found that kindergartens usually lead exercise minutes and exercise breaks. Among the popular organized activities are exercise classes. To lead these activities teachers rarely use basic sports equipment.

We found that the majority of principals support sports activities in kindergarten. 83.8 % of principals think that sports program Zlati Sonček (Golden Sun) should be included in their kindergarten's curriculum. 67.6 % of principals think that the most appropriate teacher to lead the sports activities in kindergarten is a sports teacher qualified in preschool sport classes. Even though teachers lead sports activities in 97.3% of kindergartens, the majority of principals (64.9 %) think that it would be wise to hire at least one sports teacher per couple of kindergartens. Principals think that 21.6 % of teachers are not appropriately qualified for swimming, while 32.4 % of teachers are not appropriately qualified for skiing.

Our research also confirmed that the individuality of a preschool child, who is developing equally in all areas and is shaped through his/her environment, genes, and their own activity, requires wholesome study, where intertwining and correlation of influences of different activities must be

considered. In order to provide appropriate exercise/sports activities for preschool children, we must provide appropriate material, staff, content, and organization principles.

## Kazalo vsebine

1	Uvod	1
2	Predmet in problem	5
2.1	Športna dejavnost	5
2.1.1	Strokovna priporočila, smernice in opredelitve športne dejavnosti v povezavi z nekaterimi raziskavami	5
2.1.1.1	Strokovna priporočila in smernice športne dejavnosti skozi čas	5
2.1.1.2	Strokovne opredelitve športne dejavnosti	7
2.1.1.3	Izbor nekaterih raziskav na področju športne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga	9
2.2	Kakovost življenja	14
2.2.1	Razlikovanje med kakovostjo in količino	14
2.2.2	Življenjski slog v luči raziskovalcev	17
2.2.3	Vloga zdravja kot vrednote v povezavi s kakovostjo življenja	19
2.2.4	Dejavniki tveganja za zdravje	24
2.2.4.1	<i>Raziskave o športni nedejavnosti kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje</i>	25
2.2.4.2	<i>Raziskave o stanju prehranjenosti in debelosti kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje</i>	34
2.2.4.3	<i>Raziskave o kajenju kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje</i>	53
2.2.4.4	<i>Raziskave o pitju alkohola kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje</i>	56
2.3	Otrokov razvoj	61
2.3.1	Gibalni razvoj otroka	62
2.3.2	Dejavniki, ki vplivajo na otrokov razvoj	65
2.3.2.1	<i>Dednost</i>	66
2.3.2.2	<i>Okolje</i>	66
2.3.2.3	<i>Lastna aktivnost</i>	67
2.4	Vpliv vrtca na otrokov razvoj	68
2.4.1	Pomen športnih dejavnosti v vrtcu	69
2.4.2	Ciljno naravnani kurikulum	70
2.4.3	Vsebinski dejavniki	72
2.4.4	Organizacijski dejavniki	73
2.4.4.1	<i>Metode dela v vrtcu na področju Gibanja</i>	74
2.4.4.2	<i>Oblike dela v vrtcu na področju Gibanja</i>	75
2.4.4.3	<i>Organizacijske oblike dela v vrtcu na področju Gibanja</i>	75
2.4.5	Materialni dejavniki	81
2.4.5.1	<i>Ureditev športne igralnice, otroškega igrišča ter športnih pripomočkov in igral</i>	82
2.4.5.2	<i>Ureditev vrtca glede na normativna izhodišča</i>	83
2.4.6	Kadrovski dejavniki	85
2.4.6.1	<i>Športni pedagog v vrtcu</i>	85
3	Cilji raziskave	87
4	Hipoteze	88
5	Metode dela	89
5.1	Vzorec anketirancev	89
5.2	Vzorec spremenljivk	90

5.3 Organizacija in potek zbiranja podatkov.....	91
5.4 Metode obdelave podatkov .....	91
6 Rezultati .....	96
6.1 Analiza rezultatov vprašalnika za predšolske otroke .....	96
6.1.1 Povzetek analize rezultatov vprašalnikov za predšolske otroke .....	112
6.2 Analiza rezultatov vprašalnika za starše predšolskih otrok .....	115
6.2.1 Povzetek analize rezultatov vprašalnika za starše.....	132
6.3 Analiza rezultatov vprašalnika o materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov v vrtcu .....	136
6.3.1 Povzetek analize materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov športnih dejavnosti v vrtcih .....	150
6.4 Preverjanje hipotez .....	157
7 Razprava.....	181
8 Sklep.....	198
9 Literatura .....	206
10 Viri .....	227

## Kazalo slik

<i>Slika 1.</i> Vrednote kot motivacijski cilji (Musek, 2003). .....	20
<i>Slika 2.</i> Prehranska piramida Ministrstva za kmetijstvo v ZDA (1992). .....	39
<i>Slika 3.</i> Willettova piramida zdravega prehranjevanja.....	42
<i>Slika 4.</i> Nova prehranska piramida Ministrstva za kmetijstvo ZDA (2005). .....	45
<i>Slika 5.</i> Delitev Slovenije na 3 širša območja (vzhodno, osrednjo in zahodno Slovenijo). .....	90
<i>Slika 6.</i> Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v organizacijskih dejavnostih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom. ....	160
<i>Slika 7.</i> Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v materialnih pogojih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.....	161
<i>Slika 8.</i> Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v kadrovskih pogojih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.....	163
<i>Slika 9.</i> Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v pogostosti izvajanja športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom. ....	164
<i>Slika 10.</i> Primerjava pogostosti izvajanja vsakodnevnih športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto. ....	165
<i>Slika 11.</i> Primerjava pogostosti izvajanja poldnevnih športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto. ....	165
<i>Slika 12.</i> Primerjava pogostosti izvajanja različni izletov med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto.....	166
<i>Slika 13.</i> Primerjava pogostosti izvajanja letnih gibalnih/športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto. ....	167
<i>Slika 14.</i> Primerjava pogostosti izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti glede na prostor izvajanja med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno pretežno zunaj oz. pretežno znotraj. ....	168
<i>Slika 15.</i> Primerjava števila dodatnih športnih dejavnosti izven časa izvedbenega kurikulumu med tremi slovenskimi območji, izražena v številu posameznih športnih dejavnosti. ....	169
<i>Slika 16.</i> Primerjava časa, namenjenega organiziranim športnim dejavnostim izven izvedbenega kurikulumu vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji med tednom med tremi slovenskimi območji. Čas je izražen v minutah na teden. ....	170
<i>Slika 17.</i> Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo izven izvedbenega kurikulumu vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih. ....	171
<i>Slika 18.</i> Primerjava časa, namenjenega neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji. Čas je izražen v minutah na teden. ....	172
<i>Slika 19.</i> Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih. ....	173
<i>Slika 20.</i> Čas v minutah, namenjen neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med vikendi in počitnicami skupaj, ločeno po treh območjih Slovenije. ....	174

<i>Slika 21.</i> Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih. ....	175
<i>Slika 22.</i> Primerjava števila različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji. ....	176
<i>Slika 23.</i> Primerjava števila različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji. ....	177
<i>Slika 24.</i> Model pojasnjevanja organizirane športne dejavnosti z materialnimi, organizacijskimi, vsebinskimi in s kadrovske dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. ....	179
<i>Slika 25.</i> Model pojasnjevanja organizirane športne dejavnosti z materialnimi, organizacijskimi, vsebinskimi in s kadrovske dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. ....	187



## Kazalo tabel

Tabela 1 Povezanost športne nedejavnosti in neustrezne prehrane z izbrani dejavniki tveganja za zdravje (WHO, 2002) .....	31
Tabela 2 Vzorec anketiranih .....	96
Tabela 3 Spol .....	97
Tabela 4 Starost otrok .....	97
Tabela 5 Čas, ki ga otroci namenijo neorganiziranim in organiziranim športnim dejavnostim ..	98
Tabela 6 Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti otrok med tednom, izražena v minutah na teden .....	99
Tabela 7 Koliko minut na teden namenijo posameznim neorganiziranim športnim dejavnostim?	99
Tabela 8 Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med tednom .....	100
Tabela 9 Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti otrok med letom, izražena v minutah na leto .....	101
Tabela 10 Koliko minut na leto namenijo posameznim neorganiziranim športnim dejavnostim? .....	102
Tabela 11 Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med letom .....	103
Tabela 12 Vrste organiziranih športnih dejavnosti otrok razvrščene glede na pogostost .....	104
Tabela 13 Načini preživljanja prostega časa med vikendi in v času počitnic .....	104
Tabela 14 Načini preživljanja prostega časa .....	105
Tabela 15 Mnenja staršev o otrokovi gibalni/športni dejavnosti .....	105
Tabela 16 Mnenja staršev o primernosti vodenja športne vzgoje .....	106
Tabela 17 Mnenja staršev o telesni teži otroka .....	106
Tabela 18 Pogostost manjkanja v vrtcu zaradi bolezni .....	107
Tabela 19 Prirojene napake otroka .....	107
Tabela 20 Vrste prirojjenih napak otroka .....	107
Tabela 21 Vrste alergij .....	108
Tabela 22 Prehrana otroka glede na vrsto obroka .....	108
Tabela 23 Prehrana otroka glede na kraj obroka .....	109
Tabela 24 Prehrana otroka glede na vrsto in pogostost prigrizkov .....	109
Tabela 25 Prehrana otroka glede na vrsto in pogostost jedi .....	110
Tabela 26 Pogostost pitja in vrsta pijače predšolskega otroka .....	111
Tabela 27 Spol staršev .....	115
Tabela 28 Letnik rojstva in starost staršev .....	115
Tabela 29 Starost .....	115
Tabela 30 Najvišja dosežena stopnja izobrazbe .....	116
Tabela 31 Okolje bivanja .....	116
Tabela 32 Način nastanitve bivanja .....	117
Tabela 33 Število otrok v družini .....	117
Tabela 34 Povprečno število otrok v družini .....	118
Tabela 35 Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti staršev med tednom, izražena v minutah na teden .....	119
Tabela 36 Minute neorganizirane športne dejavnosti staršev med tednom .....	120
Tabela 37 Razvrstitev neorganizirane športne dejavnosti v 60 minutne časovne razrede .....	120
Tabela 38 Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ....	121

Tabela 39 Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti med počitnicami, izražena v minutah na teden.....	122
Tabela 40 Minute neorganizirane športne dejavnosti staršev na leto med počitnicami in vikendi .....	123
Tabela 41 Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med letom .....	123
Tabela 42 Vrste organizirane športne dejavnosti med tednom .....	124
Tabela 43 Minute organizirane športne dejavnosti med tednom .....	125
Tabela 44 Razvrstitev organizirane športne dejavnosti med tednom v 60 minutne časovne range .....	125
Tabela 45 Vrste organizirane športne dejavnosti med letom .....	126
Tabela 46 Minute organizirane športne dejavnosti med letom .....	126
Tabela 47 Mesečni izdatki v € namenjeni športnim dejavnostim (vadbine, oprema), ki jo porabijo odrasli zase.....	127
Tabela 48 Pregled uporabe športnih pripomočkov pri vadbi doma .....	128
Tabela 49 Kajenje.....	128
Tabela 50 Alkohol.....	129
Tabela 51 Dnevni obroki .....	129
Tabela 52 Vrsta jedi .....	130
Tabela 53 Vrsta pijače.....	130
Tabela 54 Leto izgradnje vrtca.....	136
Tabela 55 Prenova vrtca .....	136
Tabela 56 Poseben prostor (športna igralnica), ki je namenjen izključno športnim dejavnostim .....	137
Tabela 57 Kraj izvajanja športnih dejavnosti in kvadratura posameznega prostora .....	137
Tabela 58 Pogostost izvajanja športnih dejavnosti v posameznih prostorih .....	138
Tabela 59 Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure in kakšna je kvadratura .....	138
Tabela 60 Pogostost izvajanja športnih dejavnosti v zunanjem okolju.....	139
Tabela 61 Zunanja igrišča vrtca .....	139
Tabela 62 Kvaliteta športnih igral na zunanjem igrišču.....	140
Tabela 63 Športni pripomočki .....	140
Tabela 64 Športno interesne dejavnosti izven vrtca.....	141
Tabela 65 Pogostost športnih dejavnosti znotraj vrtca in pogostost njihovega izvajanja .....	142
Tabela 66 Pogostost izvajanja športnih dejavnosti znotraj vrtca .....	143
Tabela 67 Potrebnost vključevanja Zlatega sončka v športni program.....	144
Tabela 68 Gibalna/športna dejavnost otrok po mnenju ravnateljcev .....	144
Tabela 69 Mnenja ravnateljcev o usposobljenosti vzgojiteljev za izvajanje športno-vzgojnega procesa .....	144
Tabela 70 Dodatne usposobljenosti vzgojiteljic.....	145
Tabela 71 Mnenja ravnateljcev o najbolj ustreznem kadru za vodenje športnih dejavnosti v vrtcu .....	145
Tabela 72 Vodenje ur športne vzgoje v vrtcih .....	146
Tabela 73 Prednosti skupnega vodenja športne vzgoje .....	146
Tabela 74 Mnenja ravnateljcev o učinkovitosti skupnega vodenja vzgojitelja in športnega pedagoga .....	147
Tabela 75 Smiselnost zaposlovanja športnih pedagogov z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo v vrtcih .....	147

Tabela 76 Spremljanje načrtovanja, izvajanja in realizacije ciljev predšolske športne vzgoje..	148
Tabela 77 Stalna strokovna izpopolnjevanja in izobraževanja s področja športa.....	148
Tabela 78 Področja, kjer se vzgojiteljice najpogosteje dodatno strokovno izpopolnjujejo in izobražujejo .....	149
Tabela 79 Izračun povezanosti športnih dejavnosti otrok in njihovih staršev (med tednom) .....	157
Tabela 80 Izračun povezanosti med časom, ki ga starši namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti, in njihovim odnosom do alkohola	Povezanost med časom, ki ga starši namenijo .... 158
Tabela 81 Povezanost med časom, ki ga starši namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti in njihovega odnosa do cigaret .....	158
Tabela 82 Povezanost med odnosom do športa in zdrave prehrane .....	159
Tabela 83 Testiranje razlik v organizacijskih dejavnikov izvajanja športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji .....	160
Tabela 84 Testiranje razlik materialnih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji.....	161
Tabela 85 Testiranje razlik kadrovskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji.....	162
Tabela 86 Testiranje razlik pogostosti izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji .....	164
Tabela 87 Testiranje razlik v številu dodatnih športnih dejavnosti, ki se izvajajo izven časa izvedbenega kurikuluma .....	169
Tabela 88 Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim izven izvedbenega kurikuluma vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji .....	170
Tabela 89 Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji .....	172
Tabela 90 Testiranje razlik v številu otrok, ki se ukvarjajo z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji .....	173
Tabela 91 Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji.....	174
Tabela 92 Testiranje razlik v številu otrok, ki se ukvarjajo z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji .....	175
Tabela 93 Testiranje razlik v številu različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji.....	176
Tabela 94 Testiranje razlik v številu različnih neorganiziranih športnih dejavnosti med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji .....	177
Tabela 95 Izračun povezanosti med materialnimi pogoji in različnimi oblikami ukvarjanja s športnimi dejavnostmi .....	178
Tabela 96 Doprinos posamezne spremenljivke k oblikovanju regresijske enačbe.....	179
Tabela 97 Povzetek ocenjenega modela regresije.....	180



# 1 Uvod

Katerakoli dejavnost predšolskih otrok je odvisna od številnih zunanjih (fizičnih, družbeno-socialnih) in notranjih (fizioloških, psiholoških) dejavnikov posameznika, ki jih nekateri sodobni raziskovalci delijo na spodbude iz okolja, dednost in lastno aktivnost. Otrokov razvoj je namreč celosten proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Sodobni raziskovalci (Kropej, 2007; Videmšek, Štihec, Karpljuk in Debeljak, 2003b; Pišot in Planinšec, 2005; Riddoch, Andersen, Wedderkopp, idr., 2003) poudarjajo, da je ravno okolje tisti dejavnik, kjer lahko kot starši, vzgojitelji oz. športni pedagogi bistveno posežemo v otrokov razvoj in prispevamo k oblikovanju njegovega življenjskega sloga.

Za oblikovanje zdravega življenjskega sloga je potrebno razviti zdrav sistem vrednot, ki ga otroci oblikujejo skozi celoten proces odrasčanja. Pri tem so odrasčajoči v socialni interakciji tako z odraslimi kot z vrstniki. Odrasli v tem procesu nastopajo v različnih vlogah: kot starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji itd. in tako z lastnim zgledom, delom, motivacijo ter sistemom vrednot vplivajo na izbiro življenjskega sloga otrok (Pišot in Planinšec, 2005; Videmšek in Pišot, 2007; Kovač in Starc, 2007).

Nekatere sodobne študije preučujejo vrsto in obseg športnih dejavnosti (Sallis, Prochaska in Taylor, 2000; Kropej, 2007; Završnik in Pišot, 2005) ter jih povezujejo z različnimi parametri, ki vplivajo na njihovo izbiro. Sistematične longitudinalne in transverzalne študije (Štihec in Strel, 1998; Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000; Strel, Kovač, Jurak, Bednarik, Leskošek, Starc, Majerič in Filipčič, 2003; Završnik in Pišot, 2005; Kovač in Starc, 2007; Dolenc, Kupec, Matejek, Pišot, Planinšec, Šetina, Šimunič, Štemberger, Videmšek, Volmut in Žnidaršič, 2008) potrjujejo dejstvo, da se mladi danes razlikujejo od vrstnikov pred desetletji predvsem pri načinih preživljanja prostega časa in njihovih prehranjevalnih navadah. Ugotovitve za zadnje desetletje kažejo, da na izbiro življenjskega sloga bolj kot do sedaj vpliva ravno socialno okolje, iz katerega izhajajo (Završnik in Pišot, 2005; Brettschneider in Bünemann, 2005; Kovač in Starc, 2007).

Otrok je v obdobju odrasčanja razpet med številne spremembe na telesnem, gibalnem, spoznavnem, čustvenem in socialnem področju razvoja. Razvojne spremembe se kažejo na količinski in kakovostni ravni. Pri tem se količinske spremembe izražajo v pogostosti in intenzivnosti vedenja, medtem ko se kakovostne kažejo v njegovem načinu, strukturi, vrsti in organizaciji vedenja (Zupančič, 2004).

Videmškova in Pišot (2007) razlagata celostnost otrokovega razvoja kot dinamično interakcijo sprememb na vseh področjih razvoja (telesnem, gibalnem, socialnem, čustvenem in spoznavnem). Sprememba na enem od naštetih področij vpliva na spremembo na vseh ostalih.

Zato je potrebno otrokom omogočiti čim več spodbud na vseh razvojnih področjih, da se bodo lahko skladno oz. harmonično razvili. Otroci, ki so deležni spodbudnega okolja s strani staršev, vzgojiteljev oz. športnih pedagogov ter pestrega zunanjega okolja (geografskih značilnosti (možnosti hoje v gore, smučanja, plavanja, veslanja), števila in kvalitete športnih pripomočkov in igral ...), bodo lahko učinkoviteje izkoristili možnosti za ukvarjanje s športno dejavnostjo in tako pridobili raznolike izkušnje, ki jih potrebujejo za harmoničen razvoj.

Zaradi premalo pogoste gibalne/športne dejavnosti in posledično vse bolj sedentarnega načina življenja so otroci izpostavljeni številnim dejavnikom tveganja za pojav različnih bolezni. Eden najpomembnejših dejavnikov, ki omogoča zmanjšanje takšnega tveganja, je redna gibalna/športna dejavnost. Ker se tvegano vedenje, ki ima lahko negativne posledice na zdravje, pojavlja že v otroštvu in se nadaljuje v poznejših življenjskih obdobjih, je potrebno pravočasno ukrepati (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004; v Završnik in Pišot, 2005). Pomembno je, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo imelo dolgoročen in pozitiven vpliv na kakovost življenja (Corbin, 2002).

Zaključki mnogih raziskav (Corbin, 2002; Jeriček, Pokrajc in Lavtar, 2007; Doupona Topič in Sila, 2007) nas spodbujajo k zdravemu načinu življenja, saj znanstveniki ugotavljajo, da nas je tehnološki napredek pahnil v sedeč in pasiven način življenja, ki se mu ne moremo ali pa nočemo upreti. Vplivi tega napredka so sicer tudi pozitivni, vendar so dolgoročne posledice na naše zdravje vse prej kot pozitivne, saj rušijo naš normalen telesni razvoj. Oviranje tako telesnega razvoja, kakor tudi duševnega zdravja, pa je posledica spremembe načina življenja iz aktivnega v pasivno. Pasivni način življenja načena naše zdravje, kar pa lahko vodi do pojava številnih kroničnih bolezni, kot so debelost, osteoporoza, arterioskleroza, artritis, zvišan krvni tlak, možganska kap itd. (Agita Mundo, 2008), in do številnih duševnih motenj, kot so stres, anksioznost, depresija (Fox in Khattar, 2004; Frasn idr., 2005). Pri otrocih pa se to pogosto odraža tudi v stanju prehranjenosti in drugih motnjah hranjenja (anoreksija, bulimija ...). Raziskovalci ugotavljajo, da so bolezni srca in ožilja danes močno razširjene ter menijo, da korenine tega problema segajo že v otroštvo. Če vsemu temu dodamo še alkohol, cigarete in nezdravo prehrano, se nevarnost za pojav različnih bolezni močno poveča. Zato je zdrav način življenja, ki vključuje zadostno količino gibalne dejavnosti in primerne prehranske navade, nujen za normalen telesni in duševni razvoj otrok.

Popoln model za ugotavljanje načina življenja, po katerem bi lahko ocenjevali življenjski slog in dejavnike, ki vplivajo na njegovo izbiro, je še vedno uganka sodobnih raziskovalcev. Sallis je svoj model predstavil že leta 1999. V njem predpostavlja 4 dejavnike vpliva na izbiro življenjskega sloga, in sicer: biološke, psihične, socialne in fizične. Alltard (1993) zagovarja tezo, da na izbiro vplivajo materialne, socialne in osebne potrebe. Medtem ko Gabrijelčič Blenkuš

(2005a) dejavnike še nekoliko razširi ter modificira, in sicer na: družino in družinske razmere, izobrazbo, socialne dejavnike in posameznikov značaj.

Zaradi specifičnosti vzorca raziskovanja smo v našo raziskavo vključili izsledke vseh omenjenih raziskovalcev in modificirali vprašalnike tako, da nam izsledki raziskave omogočijo dober vpogled v ugotavljanje povezav med športno dejavnostjo otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.

Za celosten vpogled v omenjeno problematiko pa je potrebno poleg omenjenih parametrov za ugotavljanje dejavnikov, ki vplivajo na zdrav način življenja, pomembno vlogo pripisati tudi vrtcem, še posebej izbiri športnih dejavnosti, oblikam dela, njihovi pogostosti ...

Sodobni kurikulumi so namreč ciljno in procesno-razvojno naravnani, kar pomeni, da lahko do realizacije ciljev pridemo po različnih poteh, ki so prilagojene razvojni stopnji otroka. Zato je smotno pričakovati, da se bodo vsebine med posameznimi vrtci razlikovale. Predlagane vsebine v Kurikulumu za vrtce so namreč strokovna ponudba vzgojiteljem, izbira predlaganih dejavnosti pa je med drugim odvisna tudi od geografske lege vrtcev, od vpetosti vrtcev v socialni, družbeni in zgodovinski okvir, usposobljenosti vzgojiteljic za posamezno področje ... Zaradi proste vzgojiteljičine izbire poti za realizacijo ciljev smemo pričakovati, da se bodo tudi vsebinski, organizacijski, kadrovske in materialni dejavniki gibalne/športne dejavnosti v vrtcu razlikovali po posameznih razširjenih območjih Slovenije.

Učinek vrtca na otrokov razvoj je v zadnjih 20 letih predmet empiričnega preučevanja tako evropskih kot tudi ameriških držav. Poteka vzporedno z rekonceptualizacijo predšolske vzgoje v vrtcih, ki je povezana z nekaterimi novimi spoznanji strok in širšimi spremembami v družbenem prostoru. V prvi tovrstni slovenski longitudinalni raziskavi, ki je potekala pet let, so preučevali učinek vrtca na otrokov socialni, osebni, miselni in govorni razvoj. Športna dejavnost v raziskavo ni bila zajeta. Rezultati so pokazali, da starost, pri kateri so bili otroci vključeni v vrtec, sama po sebi ni ključni napovednik otrokovega razvoja; da je učinek vrtca na otrokov razvoj povezan tudi z izobrazbo otrokovih staršev, kakovostjo družinskega okolja in kakovostjo vrtca; da je vrtec »zaščitni« dejavnik v otrokovem razvoju in ima pomemben pozitiven učinek na otroke, ki prihajajo iz socialno-ekonomsko manj spodbudnega okolja (Marjanovič Umek, 2008).

Namen naše raziskave je analizirati stanje športnih dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev ter ugotoviti povezave med stopnjo ukvarjanja s športnimi dejavnostmi in izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Na izbiro življenjskega sloga poleg staršev v veliki meri vpliva tudi vrtec, saj otrok tam preživi pretežni del budnega časa. Raziskava tako vključuje vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok v vrtcu ter s tem sistematično zajema celosten vpogled v obravnavano

problematiko. Šele takšen vpogled dejanskega stanja nam omogoča iskanje izvirnih rešitev in pripravo priporočil za ustrezne gibalne/športne dejavnosti.



## **2 Predmet in problem**

### **2.1 Športna dejavnost**

#### **2.1.1 Strokovna priporočila, smernice in opredelitve športne dejavnosti v povezavi z nekaterimi raziskavami**

##### **2.1.1.1 Strokovna priporočila in smernice športne dejavnosti skozi čas**

Strokovni izrazi, kot so: športna dejavnost, telesna dejavnost ter gibalna dejavnost, so se v preteklosti in vse do danes različno opredeljevali. Strokovnjaki si še vedno niso edini v tem, koliko gibalne/športne dejavnosti je potrebne za ohranjanje zdravja, kaj sodi vanjo, kako intenzivna in pogosta bi morala biti. Niti si niso enotni o ustreznosti termina glede na dejavnost. Skozi dokaj kratko zgodovino, ki sega v leto 1978, ko se prvič pojavi uradni dokument o pomenu ustrezne telesne/gibalne/športne dejavnosti z naslovom: »Opredelitev o količini in kakovosti vadbe za razvoj in ohranjanje kondicije odraslih« (American College of Sports Medicine (ACSM), 1978), pa vse do danes, so se izoblikovala in dopolnjevala mnenja mnogih strokovnjakov. Ugotavljali so pomen gibalne/športne dejavnosti za zdravje, ga povezovali z drugimi dejavniki zdravega načina življenja in ga skušali čim boljše opredeliti (Starc in Sila, 2007).

V dokumentu ACSM (1978) so priporočali, da je za ohranjanje in izboljšanje telesne kondicije priporočljivo izvajati aerobno vadbo od 3 do 5 krat tedensko, in sicer od 15 do 60 minut, pri čemer naj vadeči izvaja dejavnost v obsegu med 50 in 80 odstotki maksimalne porabe kisika (VO<sub>2</sub> max). Omenjen dokument so vsakoletno dopolnjevali. Zadnja dopolnitev je iz leta 1998 (Pollock idr., 1998, v Starc in Sila, 2007), kjer so prej omenjeno intenzivnost opredelili še s srčno frekvenco (55-90 odstotkov maksimalne frekvence srčnega utripa). V naslednjem desetletju so v medicinski stroki začeli ločevati med primernostjo gibalne/športne dejavnosti, ki je potrebna za ohranjanje in izboljšanje zdravja, in med dejavnostjo, ki je potrebna za ohranjanje in izboljšanje kondicije, saj so ugotovili, da se količina in kakovost omenjenih dejavnosti glede na želeni cilj med seboj razlikujeta ter da je za ohranjanje zdravja zadovoljiva že nižja intenzivnost in manj pogosta vadba. Sledeče ugotovitve so vplivale na strategije javnega zdravja tako v Evropi (Department of Health, 1996) kot v Ameriki (Ministrstvo za zdravje, Center za preprečevanje in nadzor bolezni in Predsedniški odbor za telesno kondicijo in šport). Ameriški inštitut za medicino (Institute of Medicine, IOM) je leta 2002 s pomočjo washingtonskega medijskega inštituta zvišal priporočila s prej polurnega ukvarjanja s športno dejavnostjo na enourno, saj polurno ne zadostuje niti za ohranjanje telesne teže niti ne zadošča kriterijem izboljšanja zdravja. V Sloveniji je slika o »medicinskem« in »športnem« pogledu na športno dejavnost podobna kot drugod po

svetu, čeprav se razmišljanja obeh strok počasi zblizujejo. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike za obdobje (2005-2010) govori med drugim o pomenu gibalne/športne dejavnosti v doseganju sinergijskih učinkov na zdravje. Menijo, da zdravo prehranjevanje in priporočene oblike ter obseg gibalne/športne dejavnosti pomembno prispevajo k preprečevanju bolezni, prezgodnji umrljivosti in invalidnosti ter h kakovosti življenja prebivalstva. Med drugim poudarjajo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja pomembno razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, kar pomeni, da je potrebno upoštevati primerno razmerje med prehranjevanjem in telesno dejavnostjo. Poleg tega, da zdrava prehrana in telesna dejavnost sinergijsko vplivata na zdravje, nanj vplivata tudi samostojno. Strokovnjaki torej menijo, da je nezadostna gibalna/športna dejavnost v tesni povezavi s pojavljanjem in vzdrževanjem nekaterih fizioloških dejavnikov tveganja v povezavi s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so zvišan krvni tlak, zvišana vrednost holesterola in glukoze v krvi (Starc in Sila, 2007).

Pomen gibanja in športa za zdravje opredeljujejo v svojih priporočilih tudi strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) in zagovarjajo tezo, da za zdravje ni potrebna intenzivna vadba. Svoje predpostavke utemeljujejo na izsledkih sodobne znanosti, ki kažejo, da že pol ure zmerne telesne vadbe, vključene v večino dni v tednu, zmanjšuje ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih nenalezljivih bolezni (Inštitut za varovanje zdravja, 2006). Pri tem dodajajo, da je ključnega pomena redna telesna dejavnost skozi vse življenjsko obdobje, saj se s tem ohranja telesna, duševna in socialna dejavnost od otroštva do pozne starosti.

Seveda pa ravno ohranjanje mišičnega tonusa, primerne gibljivosti in ravnotežja pri ostarelem prebivalstvu omogočajo dobre funkcionalne sposobnosti, preprečujejo poškodbe in bistveno povečujejo možnosti aktivnega staranja (Corbin, LeMasurier in Franks, 2002). K zdravju koristnim oblikam gibalnih/športnih dejavnosti prištevamo športno rekreacijo, delovno rekreativne aktivnosti ter transportne oblike gibanja. Le redna, posamezniku prilagojena in primerno intenzivna gibalna/športna dejavnost ima pozitiven in celosten vpliv na človekov organizem (Pišot, Završnik in Kropelj, 2005).

V strokovni literaturi lahko zasledimo še številna priporočila glede gibalne/športne dejavnosti otrok in mladostnikov (Sallis idr., 1994; Corbin, Le Masurier in Franks, 2002), ki poskušajo opredeliti njihovo pogostost, intenzivnost, obliko in trajanje. Strong idr. (2005) podajajo okvirna priporočila za šoloobvezne otroke (6-18 let). Predlagajo 60 minut ali več vsakodneвне gibalne/športne aktivnosti, ki bi dosegala zmerno do visoko stopnjo intenzivnosti. V priporočilih za predšolske otroke se skladno z njihovimi razvojnimi potrebami poudarja predvsem različnost gibalnih/športnih dejavnosti. Dolenc idr. (2008) poudarjajo, da naj bodo te dejavnosti za predšolske otroke v prvi vrsti zabavne in zanimive. V tem obdobju je potrebno na otroke vplivati predvsem motivacijsko. Upoštevati pa je potrebno tudi naravo gibalne/športne dejavnosti, ki je pri otrocih pretežno intervalne narave in ne toliko kontinuirane (Bailey idr., 1995). Raziskave so

pokazale, da so te dejavnosti pri predšolskih otrocih krajše in prekinjene ter zmernih do visokih obremenitev s pogostimi obdobji mirovanja.

### **2.1.1.2 Strokovne opredelitve športne dejavnosti**

Caspersn, Powell in Christenson (1985) menijo, da je gibanje katerokoli telesno premikanje, ki ga proizvedejo skeletne mišice, katerega rezultat je poraba energije. Gibanje tako nujno vključuje tudi športne dejavnosti, katerih cilj je po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti (SSKJ, 1999). Vsaka gibalna dejavnost torej ni nujno tudi že športna dejavnost. Vse bolj očitno pa je, da sta tako športna dejavnost kot gibanje pomembna za zdravje, dobro počutje in nenazadnje preživetje.

V strokovni literaturi se pogosto uporablja termin gibalna/športna dejavnost. Opredeljujejo jo kot individualno telesno dejavnost, v okvir katere sodijo tako aktivnosti v prostem času in pri delu, kot tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (npr. pot na delo, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Poudarjajo, da gre pri tej obliki za vse vrste gibanja lastnega telesa s pomočjo skeletnih mišic, ob katerih se porablja energija. Telesno vadbo opredeljujejo kot namensko gibalno/športno dejavnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju posameznikovega zdravja (Završnik in Pišot, 2005).

Mutrie (2005; v Pišot, Kropelj in Volmut, 2006) ugotavlja, da termin gibalna/športna dejavnost uporabljamo kot splošen termin, ki se nanaša na katerokoli gibalno dejavnost, katerega rezultat je večja poraba energije kot v mirovanju. Poudari, da je potrebno ločevati med kakršnokoli gibalno dejavnostjo na eni strani in športom oz. športno dejavnostjo/vadbo na drugi. Športno dejavnost zato opredeljuje z aktivnostmi, ki so načrtovane, nadzirane in opredeljene s ciljema, kot sta izboljšanje telesne pripravljenosti oziroma ohranjanje zdravja.

Završnik in Pišot (2005) navajata, da je za pozitiven vpliv gibalne/športne dejavnosti za zdravje posameznika potrebno najmanj pol ure zmerno-intenzivnega gibanja vsaj petkrat tedensko. Za zmerno-intenzivni napor opredeljujeta napor na ravni 40 do 60 % aerobne kapacitete, kjer se porablja 4-7 kilokalorij na minuto.

Leta 1995 so Pate idr. napisali priporočila gibalne/športne dejavnosti in se zavzemali za njeno povečanje za najmanj 30 %. Priporočila so oblikovali za ljudi od 6. leta starosti naprej, pri čemer so med zdrave in koristne oblike gibalnih/športnih dejavnosti prištevali športno rekreacijo, delovno rekreativne dejavnosti ter transportne oblike gibanja.

Ob ugotavljanju dejavnosti, ki so za zdravje koristne, tudi Klajnšček (2003) poudarja iste tri oblike in jih še podrobneje definira:

- Športna rekreacija (hoja, tek, tek na smučeh, hoja v hribe, plavanje, kolesarjenje, ples, nogomet, košarka s prijatelji itd.). Gre za prostočasno športno/gibalno aktivnost, za katero se odloča vsak posameznik prostovoljno, na osnovi svojih želja, potreb in interesov, v skladu s svojimi sposobnostmi in zmožnostmi ter v skladu z možnostmi okolja, v katerem živi.
- Transportne oblike gibanja (pot v šolo, službo, po nakupih, k prijateljem ter nazaj – peš, s kolesom, rolkami ipd.). Gre za gibalno aktivnost, za katero se odloča vsak posameznik v zvezi s potrebo ali željo po transportu v vsakodnevem življenju.
- Delovno-rekreativne dejavnosti (vrtnarjenje, košnja, sprehod s psom, kidanje snega, pomivanje avtomobila in oken ipd.). Gre za gibalno dejavnost, za katero se odloča vsak posameznik v zvezi s potrebo po opravljanju nekega koristnega opravila ter sočasno željo in potrebo po rekreaciji.

Mnenja strokovnjakov o terminih športna dejavnost in gibalna dejavnost se močno razlikujejo. V tej disertaciji želimo poudariti, da ni vsaka telesna dejavnost, ki se je človek loti, tudi športna. Kljub temu pa ne izključujemo dejstva, da taka dejavnost vpliva na izboljšanje zdravja in dobrega počutja posameznika. Poudarjamo, da hoje po stopnicah do stanovanja, prekopavanja vrta, striženja ipd. ne moremo enačiti s športno dejavnostjo. Trdimo, da je vsaka športna dejavnost gibalna dejavnost, obratno pa ne. Vsaka gibalna dejavnost ne vključuje nujno športa. Zaradi pozitivne interakcije športne in gibalne dejavnosti in njunih pozitivnih vplivov na zdravje so mnogi raziskovalci povezali oba termina v termin gibalna/športna dejavnost.

Ta termin raziskovalci (Završnik in Pišot, 2005) uporabljajo tudi kadar govorijo o predšolskih otrocih. Zaradi specifičnosti razvoja predšolskega otroka, katerega motorični prostor še ni popolnoma sufisticiran in se razvija celostno na vseh področjih hkrati, še težje ločujemo med terminoma gibalna in športna dejavnost. Športna dejavnost predšolskega otroka se razlikuje od športne dejavnosti odraslega. Za odraslega smemo ta termin uporabljati le, kadar govorimo o aktivnostih, ki jih izvajamo v prostem času z določenim namenom in so vnaprej načrtovane, sistematične in nadzirane, kar za predšolskega otroka ne moremo trditi. Pri predšolskem otroku so športne dejavnosti prilagojene njegovi stopnji razvoja in se pogosto razlikujejo od športnih dejavnosti odraslih. Kljub temu pa se otroci v vrtcu že srečujejo s športnimi dejavnostmi, kot so smučanje, drsanje, rolanje, kolesarjenje, planinarjenje, dejavnosti z žogo. V tej disertaciji bomo zato termin športna dejavnost uporabljali takrat, kadar bomo govorili o zgoraj omenjenih športnih

dejavnostih, kadar pa bomo govorili o različnih aktivnostih (tako športnih kot gibalnih), pa bomo uporabljali termin gibalna/športna dejavnost.

### **2.1.1.3 Izbor nekaterih raziskav na področju športne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga**

Rezultati raziskav »CINDI 2002/03« in »Gibalne/športne aktivnosti za zdravje 2001-2004« kažejo, da je za zaščito zdravja dovolj gibalno/športno dejavnih (5- in večkrat tedensko vsaj 30 min hoje oziroma zmerne ali intenzivne telesne aktivnosti) 32.4 % odraslih prebivalcev v starostni skupini od 25 do 64 let. Na drugi strani spektra je 16.8 % odraslih Slovencev, ki niso nič gibalno/športno dejavni. Minimalno gibalno/športno dejavnih je 35.5 %, mejno zadostno za zaščito zdravja pa 15.3 % odraslega prebivalstva Slovenije (Pišot, Fras in Kragelj-Zaletel, 2005). Ti osnovni podatki nas opozarjajo, da je gibalna/športna nedejavnost postala tudi v Sloveniji eden od pomembnih javnozdravstvenih problemov.

Trenutno najnovejše raziskave o športni dejavnosti odraslih Slovenk in Slovencev (Slovensko javno mnenje, 2006) kažejo, da je še vedno 37.91 % državljanov športno nedejavnih in 18.48 % minimalno športno dejavnih. Razveseljivo pa je dejstvo, da se športno dejavni s športom ukvarjajo povprečno 5 ur in 15 min na teden, kar po merilih mnogih raziskovalcev zadostuje kriterijem za ohranjanje zdravja in telesne vitalnosti. Z omenjeno raziskavo so ugotovili, da se skoraj 44 % ljudi s športom ukvarja primerno pogosto in primerno dolgo. Skupni delež športno dejavnih Slovenk in Slovencev je 62 %, kar je 26 % več v primerjavi z EU za leto 2004 (EC, 2004). Navedeno dejstvo Slovenijo danes uvršča na 3. mesto najbolj športno dejavnih držav v EU. Bolj športno dejavni so le še Finci (75 %) in Švedi (70 %) (Starč in Sila, 2007).

Občasna in redna športno rekreativna dejavnost Slovencev se je od leta 1973 do 2006 glede na izsledke longitudinalne raziskave Slovensko javno mnenje (SJM) povečala, nedejavnost pa zmanjšala. Skozi desetletja se je zaradi različnih vzrokov športna dejavnost najprej zmanjševala. Podatki raziskave »Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji v letu 2000« kažejo na pospešeno upadanje športne dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih in pri obeh spolih (Petrović, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001). Ženske so bile manj športno dejavne kot moški. Kar 64 % žensk je bilo popolnoma športno nedejavnih, medtem ko je športno nedejavnih moških bilo 45.8 %. Redno športno dejavnih je bilo 32 % moških in 23.4 % žensk. Delež redno športno dejavnih je bil različen tudi glede na stopnjo izobrazbe. Ljudje s srednjo izobrazbo so se s športno dejavnostjo ukvarjali med 20 %-30 %, tisti z višjo izobrazbo pa so bili bolj redno športno dejavni.

Podatki o stopnji izobrazbe v povezavi s športno dejavnostjo niso presenetljivi, saj pomeni višja stopnja izobrazbe drugačen življenjski slog, ki praviloma vsebuje tudi športno dejavnost. Že dolgo vrsto let pa se v študijah ugotavlja, da moški in ženske kot glavni razlog športne nedejavnosti navajajo pomanjkanje prostega časa. Hkrati pa ugotavljajo, da oba spola razpolagata z določeno količino prostega časa, ki ga namenjata različnim dejavnostim (Petrović, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001).

Zadnje raziskave kažejo na precejšnje povečanje športne dejavnosti nasploh. Občasno in redno športno dejavnih je 58.4 % Slovencev in Slovenk. Danes so razlike med spoloma komaj še statično značilne v prid moški populaciji. V današnjem načinu življenja, ko ženske popolnoma enakovredno nastopajo v skoraj vseh vlogah, je tak rezultat pričakovan. Zanimiva pa je primerjava izbire različnih športnih dejavnosti med spoloma med letoma 1973 in 2006. Ugotovitve kažejo, da je z leti odvisnost športne dejavnosti glede na spol močno narasla (Sila, 2007).

Tudi izobrazba ostaja v veliki korelaciji s stopnjo športne dejavnosti. Višja izobrazba še vedno pomeni pogostejšo športno dejavnost. Vendar pa je v letu 2006 zaznati manjše razlike, kot so bile ugotovljene v preteklih obdobjih. Razloge za to, da se je v zadnjih letih občutno dvignil delež športno dejavnih ljudi, da so se razmerja med moškimi in ženskami izenačila, da višina izobrazbe ni več tako pomembna za stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo, lahko iščemo najprej v dvigu življenjskega standarda, v boljši ozaveščenosti in vedenju o negativnih posledicah športno nedejavnega načina življenja, večji in kakovostnejši ponudbi športnih pripomočkov, športnih programov, njihovi propagandi ter ponudbi različnih športnih prireditev (Sila, 2007).

Raziskave dokazujejo, da sta življenjski slog odraslih in otrok pogosto prepletena. Pri analizi statusa ter vedenjskega sloga otrok in mladostnikov lahko opazimo, da se tako kot pri odraslih tudi pri otrocih kaže izredno podobna težnja vpliva sodobnega načina življenja. Življenjski slog vsakega posameznika se namreč razvija vse življenje. Različne raziskave kažejo, da se temelji življenjskega sloga začinjajo oblikovati v ozkem družinskem krogu (Štihec in Strel, 1998; Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000). Strel, Završnik, Pišot, Zorc in Kropelj (2005) ugotavljajo, da četrtošolci v povprečju v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure, sedmošolci pa skoraj 5 ur na dan. Če tem uram dodamo še sedenje v šoli (5 do 6 ur), ugotovimo, da dnevno presedijo do 10 ur dnevno ali več. Srednješolci presedijo v prostem času med tednom dobre 4 ure na dan, srednješolke pa skoraj 5 ur, med vikendom pa še več, približno 6 ur. V prostem času se s športom pogosto ukvarja slabih 60 % četrtošolcev in 54 % sedmošolcev, nikoli pa 6.3 % četrtošolcev in 4.3 % sedmošolcev. Pri srednješolcih se v vseh letnikih s športom pogosto ukvarja več kot 60 % fantov, medtem ko se dekleta ukvarjajo s športom le občasno (50 %).

Sila (2007) ugotavlja, da se stanje pri odraslih spreminja v prid športni dejavnosti. Kljub temu pa pozitivnih sprememb pri otrocih in mladostnikih raziskave do sedaj še niso potrdile. Zavedanje, da športna dejavnost daje posamezniku določen red in disciplino v njegov ritem življenja, morajo sedaj starši prenesti tudi na otroke. Zato jim morajo nuditi čim več pozitivnih spodbud ter jim zagotoviti izkušensko bogato okolje. Več izkušenj bodo imeli kot odraščajoče osebe, lažje se bodo odločali, kaj je zanje dobro in kaj ne. Hkrati pa bodo lažje razvijali in oblikovali lastno identiteto.

Športna dejavnost v razvojnem obdobju ni pomembna le s stališča telesnega zdravstvenega stanja, ampak odločilno vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Primerna športna dejavnost omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri socializaciji in oblikovanju dejavnega odnosa do samega sebe in sveta (Tomori, 2005).

Zadostna, primerna in s tem koristna gibalna/športna dejavnosti za zdravje je po mnenju Frasa (2002a) tista, ki vključuje vsebino, obliko, intenzivnost, pogostost in trajanje. Pri tem sta količina redne telesne dejavnosti in korist za zdravje sorazmerno povezani. Kostanjevec in Torkar (2005) dodajata, da za prepričljive pozitivne učinke na zdravje ni potrebna zelo intenzivna telesna dejavnost, zadostuje že zmerno gibanje.

Glede na dejstvo, ki ga navajata v svoji raziskavi Završnik in Pišot (2005), da je sedeč življenjski slog drugi najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek, napredovanje in zaplete pri številnih kroničnih, nenalezljivih boleznih, in sicer takoj za kajenjem, je nezadostna gibalna/športna dejavnost eden izmed ključnih dejavnikov tveganja. Tehnološki napredek nam sicer v mnogih primerih lajša življenje, vendar pa nas vse bolj sili v sedeč način življenja, katerega posledic se ne želimo ali pa nočemo zavedati. Vzrok smemo iskati v lagodju, saj tudi fiziološko gledano vsak človek stremi k stalnosti in umiritvi (Lasan, 2004), zato je smotrno pričakovati, da bo delal čim bolj ekonomično (s čim manj napora) in bo po eventualnem naporu poiskal počitek. Seveda pa tu ne smemo prezreti pričakovanih in neizogibnih posledic. Trenutno dobro počutje in lagodje nas lahko kasneje privedeta do kroničnih, nenalezljivih boleznih, ki v zadnji fazi lahko privedejo do smrti. Vzrok lagodnega (kajenje, alkohol, droge) in nešportnega življenja je do neke mere razumljiv, saj je tudi sodobna filozofija človeštva usmerjena v užitek, trenutno zadovoljstvo, takojšnjo potešitev vseh potreb ne glede na posledice, kar se že kaže tudi v naravnih katastrofah (vremenski pojavi, črne luknje, onesnaženost), v zgodnji umrljivosti, v porastu debelosti, sladkornih boleznih. Sklepamo lahko, da je le še vprašanje časa, kdaj se bomo začeli zavedati tega, da so naša dejanja tista, na katera lahko vplivamo in smo jih zato dolžni spremeniti.

Završnik in Pišot (2005) ugotavljata, da stanje gibalne/športne nedejavnosti pomeni količinsko najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje npr. koronarne srčne bolezni,

podobno kot drugi poglobitni znani dejavniki tveganja za aterosklerozo (na primer zvišan holesterol in kajenje). Telesna nedejavnost je torej glavni dejavnik za razvoj srčno-žilnih bolezni. Povečuje verjetnost pojava kapi, debelosti, visokega krvnega tlaka, nizkega nivoja HDL »zdravega« holesterola in diabetesa. Redna gibalna/športna dejavnost predstavlja temelj zdravja odraslih ljudi.

Fras (2002) meni, da redna gibalna/športna dejavnost zmanjšuje obolevnost in umrljivost zaradi številnih vodilnih vzrokov slabega zdravja, še posebej bolezni v zvezi z aterosklerozo (na primer koronarne bolezni srca). Hkrati pa pozitivno vpliva na številne dejavnike in pokazatelje zdravja, še posebej na vsebnost telesnega maščevja in telesno težo ter ugodno deluje v smislu nasprotnega delovanja depresiji in tesnobe, zato je smotno osvestiti ljudi o pomenu športne dejavnosti in jim šport kar se da približati, da bi ga vzljubili.

Osveščanje ljudi o pozitivnih učinkih športne dejavnosti in o učinkovitih preprečevanjih nastanka nenalezljivih kroničnih bolezni pa otrokom ni zadosten razlog za začetek ukvarjanja s športom, saj je zdravje za njih nekaj samoumevnega. Kljub dejstvu, da ameriško združenje za srce (American Heart Association, 2005) priporoča zmerno do visoko intenzivno športno dejavnost otrokom in mladostnikom najmanj 60 minut na dan ter da podobna priporočila dajejo tudi slovenski zdravniki (Konec Juričič in Podkrajšek, 2007), je potrebno ta priporočila predstaviti otrokom drugače kot odraslim, ki imajo zdravje za veliko pomembnejšo vrednoto, kot njihovi otroci. Konec Juričič in Podkrajšek (2007) navajata, da je pri osveščanju mladih predvsem potreben dober zgled odraslih.

Fras (2002) trdi, da je med mladimi vse več takih, ki niso dovolj telesno dejavni, da bi lahko njihovo gibalno/športno dejavnost razumeli v funkciji krepitve ali vsaj varovanja zdravja. V številnih državah se je v zadnjem obdobju pomembno zmanjšalo tudi zagotavljanje redne športne vzgoje. Prav tako pa se mladim ljudem zmanjšujejo možnosti za vsakodnevne športne dejavnosti izven šole. Tako stanje je po njegovem mnenju posledica kombinacije različnih dejavnikov, kot so zmanjšane dostopnosti varnih površin za gibalno/športno dejavnost, zmanjševanje podpore, nadzora in vodenja s strani odraslih, povečevanje popularnosti avtomobilov, motorjev in ostalih motoriziranih transportnih sredstev ter vedno pogostejša uporaba računalniških iger, nenadzirano brskanje po internetu, gledanje televizije. Naštete dejavnosti danes predstavljajo obliko »rekreacije« večine otrok in mladostnikov.

Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da letno po celem svetu zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti umre 1,9 milijona ljudi, od tega 600.000 v Evropi. Ugotavljajo, da bi bilo mogoče z vzdrževanjem normalne telesne teže in primerno gibalno/športno dejavnostjo preprečiti eno tretjino primerov raka. Navajajo še, da je kombinacija neprimerne prehrane, pomanjkanja telesne dejavnosti in kajenja vzrok za 80 % bolezni srca in ožilja, ki nastopijo prezgodaj, ter da je pri



tistih, ki niso vsaj minimalno telesno dejavni, verjetnost za obolevnost srca in ožilja 50 % večja. Menijo, da če ne bomo naredili nič za preprečevanje vzrokov, se bodo smrti zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni med leti 2005 in 2015 povečale za 17 % (Gabrijelčič Blenkuš, Gregorič in Fajdiga Turk, 2007; Kraševc-Ravnik in Bevc-Stankovič, 2008; Jurdana, Plazar in Pišot, 2008).

Kljub dejstvom mnogih raziskovalcev, ki trdijo, da se primerna gibalna/športna dejavnost odraža tako v telesnih, kot tudi duševnih in socialnih dobrinah in da pozitivno vpliva na uravnavanje telesne teže, mineralizacijo kosti, učinkovito delovanje srca, krepi duševno zdravje, pozitivno samopodobo in omogoča vzpostavitev trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče obdržati v kasnejše, odraslo življenjsko obdobje, ostaja vprašanje: Ali smo se pripravljene odpovedati trenutnemu lagodnemu življenju in sprejeti zdrav življenjski slog, ki je osnova za kakovostno življenje?

## **2.2 Kakovost življenja**

### **2.2.1 Razlikovanje med kakovostjo in količino**

Življenjski standard je merljiv status posameznika v odnosu do celotne družbe. Mnogi sodobni raziskovalci ga enačijo z življenjsko kakovostjo. Slovnico gledano je kakovost oziroma kvaliteta tisto, kar se opredeljuje glede na pozitivne lastnosti, npr. kakovost izdelka (oblačila, športnega pripomočka ...) ali kakovost neke izvedbe (seminarja, športne vadbe ...), količina pa predstavlja število merskih enot (npr. število izdelkov, obiskov športne vadbe ...).

Kakovostno življenje v tem smislu združuje kakovost izdelkov, ponudb in izvedb na eni strani in njihove pogostosti, torej količine na drugi. Zato o meji med kakovostjo in količino v takšnem primeru ne moremo govoriti in so naše odločitve pogosto podvržene nihanju med njima. Včasih se je namreč potrebno odločiti za manj kakovosten izdelek, da ga bomo lahko potem pogosteje uporabljali (npr. zaradi visokih cen smučarskih kart, se odločimo za nakup cenejših smuč, da bomo lahko pogosteje smučali ...).

Skrbno načrtovanje in občutljivo ločevanje med kakovostjo in količino sta ključnega pomena tudi pri načrtovanju športne dejavnosti tako v vrtcu kot tudi v družini. Ravnatelj vrtcev se soočajo s pestro ponudbo najrazličnejših športnih igral in pripomočkov, pri čemer morajo upoštevati normativna izhodišča, geografsko lego vrtca, število in starost otrok v skupinah, usposobljenost vzgojiteljic za vodenje različnih športnih dejavnosti in ne nazadnje razpoložljiva finančna sredstva. Pri tem pa so pod velikim pritiskom izbire med kakovostjo in količino. Podoben pritisk je prisoten tudi v družinah, kjer je potrebno upoštevati družinske člane in njihove interese, zmožnosti in želje ter jih tudi tu korigirati z razpoložljivimi finančnimi sredstvi.

Trg ponudbe z različnimi športnimi pripomočki, igrali, oblačili in obutvijo, fitness centri ter vodenimi športnimi dejavnostmi je čedalje večji in pestrejši. S širitvijo trga pa se hkrati širijo tudi razlike v kakovosti njihovih ponudb. Dejstvo je, da cena že dolgo ni glavno merilo kakovosti, čeprav v mnogih javnomnenjskih raziskavah še vedno igra pomembno vlogo pri odločanju. Poleg tega jo lahko tudi čedalje pogosteje znižamo (npr. z izposojjo različnih športnih pripomočkov, vključitvijo v sofinancirane programe ...) ter si na ta način zagotovimo kakovostno storitev ali izdelek po ugodni ceni.

Kakovostno življenje pogosto enačimo kar z zdravim načinom življenja. Zdravje in z njim povezana kakovost življenja sta namreč gibalno napredka sleherne družbe. Interesa in skrbi za zdravje zato ne moremo prepustiti le v domeni zdravstva, ampak mora postati pomembna vsebina vseh nas. Ker je zdravje vrednota, ki jo Slovenci v javnomnenjskih raziskavah postavljamo na

pomembno mesto (Toš, 2003), in je odvisna od številnih dejavnikov, na katere imamo večjo (življenjski slog, socialno, ekonomsko, delovno in širše okolje) ali manjšo (spol, starost, genetske predispozicije) možnost vplivanja, jo je potrebno negovati in je dober motivacijski dejavnik za izvajanje preventivnih ukrepov. Med preventivne ukrepe, ki sodijo v ohranjanje zdravja, pa mnogi raziskovalci (Jeriček Klanšček, Pucelj, Scagnetti, Lavtar, Bajt in Gabrijelčič Blenkuš, 2008) uvrščajo zdravo prehrano, redno športno dejavnost, odsotnost kajenja, alkohola, drog, čim manj stresno življenje ...

Lagodno življenje v brezdelju in s tem pogosto povezanim prenajedanjem, uživanju alkohola in kajenju cigaret ter popolni odsotnosti gibanja zaradi avtomatizacije prevoznih sredstev in drugih strojev, so mnogi do nedavnega pripisovali visokemu življenjskemu standardu in se mu v veliki meri želeli čim bolj približati. Takšno življenje se je v primeru ohranjanja zdravja izkazalo za neakovostno ter za enega izmed pomembnih dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so rak, osteoporoza, debelost, artritis, diabetes.

Kakovost življenja zajema praktično vsa področja človekovega življenja: zdravje, okolje, bivanje, delo in delovno mesto, družino in družinske odnose. O njej smemo govoriti tudi takrat, ko želimo poudariti pomen gibanja in športne dejavnosti za življenje posameznikov in posledično celotne družbe (Završnik, Pišot, Fras, Zaletel, Sila in Rauter, 2003).

Med najpomembnejše razsežnosti kakovosti življenja tudi Doupona Topič, Cveblar in Matoh (2002) uvrščajo zdravje, ki je nezamenljiv osebni vir pri ustvarjanju življenjskih razmer in eden najbolj prepričljivih ter celostnih kazalcev rezultatov kakovosti življenja.

Dokazi, da redna športna dejavnost pozitivno vpliva na dobro psihološko počutje in kakovost življenja, niso sporni. Planinšec, Fošnarič in Pišot (2004) ugotavljajo, da številni športni strokovnjaki, zdravniki, psihologi in učitelji poudarjajo pomen športne dejavnosti kot sredstva za izboljšanje telesnega in mentalnega zdravja ter dokazujejo, da redna športna dejavnost znižuje anksioznost in depresijo ter izboljša razpoloženje.

Statistični urad Republike Slovenije razpolaga s podatki o kakovosti preživljanja prostega časa iz leta 2002 (<http://www.sigov.si/zrs/>). Ugotovitve kažejo, da se čas, namenjen za kulturo, šport in hobije, s staranjem zmanjšuje, čas, namenjen gledanju televizije, pa povečuje. Šoloobvezni otroci proti koncu šolanja oba načina preživljanja prostega časa zmanjšujejo. Vendar pa čas, ki ga porabijo za gledanje televizije, enakomerno pada, medtem ko čas, ki ga porabljajo za kulturo, šport in hobije, strmo pada. Nadalje lahko ugotovimo, da pri 19-ih letih za kulturo, šport in hobije povprečno porabijo eno uro na dan, pri 10-ih letih pa dve uri, medtem ko pred televizijskimi ekrani devetnajstletniki preživijo dve uri, desetletniki še pol ure več. Po tridesetem letu starosti začne zelo naraščati čas, ki ga porabimo za gledanje televizije, čas za kulturo, šport in hobije pa

nekako stagnira. Največji razpon je opazen pri starostnikih, ko v povprečju porabijo za kulturo, šport in hobije pol ure na dan, za gledanje televizije pa dve uri in pol.

Kropej (2007) navaja podatke ciljno-raziskovalnega projekta »Gibalna/športna aktivnost za zdravje«, katerega nosilca sta Završnik in Pišot (2005) in ga je izvajal Inštitut za kineziološke raziskave Univerze na Primorskem. Projekt je proučeval kakovost življenja otrok in mladostnikov. Večina otrok 4. in 7. razreda osnovne šole, tako deklic kot dečkov, splošno kakovost svojega življenja ocenjuje zelo visoko. So pa otroci, ki že v 4. (6.9 %) in 7. razredu (3.1 %) osnovne šole splošno kakovost življenja ocenjujejo kot slabo oz. zelo slabo.

Strel, Završnik, Pišot, Zorc in Kropej (2005) so ugotovili, da so tudi mladostniki bolj kritični do samih sebe in v povprečju ocenjujejo svojo kakovost življenja z oceno dobro (48 %). V raziskavi Pišota in Kropejeve (2005) je bilo med drugim ugotovljeno, da so otroci, ki so ocenili lastno kakovost življenja kot slabo, manj športno dejavni in tudi ne kažejo zanimanja za šport in gibanje nasploh, kar se posledično odraža na njihovih gibalnih sposobnostih, posebno na moči trupa in vzdržljivosti pri teku na 600m.

Pišot, Kropej in Volmut (2006) ugotavljajo, da se otroci, ki lastno kakovost življenja ocenjujejo kot slabo, tudi slabše prehranjujejo. To se je potrdilo tudi z dokazi, da deklice, ki menijo, da imajo slabo kakovost življenja, pogosteje jedo nezdrave prigrizke, hitro hrano in sladkarije, kot tiste, ki menijo, da je njihova kakovost življenja dobra.

Izsledki najnovejše raziskave (Jurdana, Plazar in Pišot, 2008) o pomenu preventive pri vzgoji otrok nakazujejo, da sta prehrana in redna gibalna/športna dejavnost tesno povezani z zdravjem, saj nam pomagata, da zdravje varujemo in hkrati preprečujemo debelost, zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in sladkor ter zvišan homocistein v krvi. Slednji je namreč stranski produkt presnove beljakovin in njegova prevelika količina v plazmi povečuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni srca in ožilja. Epidemiološke raziskave in drugi trenutno dostopni podatki nakazujejo, da lahko homocistein s poškodovanjem notranjih sten arterij in povzročanjem krvnih strdkov učinkuje na aterosklerozo. Poleg prehrane in nedejavnosti pa na raven homocisteina v plazmi močno vplivajo genetski dejavniki, starost in kajenje. Avtorji iz navedenega sklepajo, da ima življenjski slog, ki ga oblikujemo v zgodnji mladosti, velik vpliv na poznejše spremembe v organizmu.

Logstrup (2001; Chakravarthy in Booth, 2004, 1990; Pišot, 2004) ugotavlja, da participacija v gibalnih/športnih dejavnostih pospešuje socialno integracijo, kulturno toleranco in razumevanje etike. Še posebej pa aktivni življenjski slog koristi pri preprečevanju prekomerne debelosti, pomaga pri oblikovanju močnejših kosti in zdravih sklepov, pozitivno učinkuje na delovanje srca, vzdržuje primerno duševno ravnovesje in vzpostavlja temelje za nadaljevanje zdravega življenjskega sloga v odrasli dobi. Cavill in Biddle (2001) menita, da je dejstvo, da ni

argumentov za prevzemanje in ohranjanje zdravega življenjskega sloga skozi otroštvo do zrelih let, bolj posledica neprimernih metodoloških pristopov. Blair, Clark in Cureton (1989) ugotavljajo, da je smiselno na zdrav življenjski slog navajati že predšolskega otroka, saj bo s tem gibalna/športna dejavnost in zdrava prehrana vplivala na zdravje otroka ter kasneje na odraslega.

Ugotovitve o pozitivnih vplivih zdravega življenjskega sloga, ki omogoča ohranjanje in krepitev zdravja ter izboljšuje kakovost življenja vsakega posameznika, je torej smiselno prenesti v oblikovanje učinkovite strategije na področjih spodbujanja in zagotavljanja zdravega prehranjevanja in športne dejavnosti za zdravje, tako na otroke in mladostnike kot tudi na odrasle.

## **2.2.2 Življenjski slog v luči raziskovalcev**

Življenjski slog opredeljujemo kot značilen način življenja posameznika, ki ga določa skupina izrazitih obnašanj, ki se konsistentno pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Oblikuje se od rojstva pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer. Nanj vplivajo številni dejavniki, kot so: družina, družinske razmere, izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialni in okoljski dejavniki, posameznikov značaj ... Navzven se življenjski slog kaže v načinu dela, preživljanju prostega časa, izbiri krajev za oddih, izbiri prijateljev, kraja bivanja ... Življenjski slog se začne oblikovati že v otroštvu, zato naj bi otroci v času, ko na njih starši in učitelji še lahko vplivajo, zgradili zdrav življenjski slog. Sprejeli naj bi pozitiven odnos do športnega življenja in zdrave prehrane, ki sta pomembna pogoja za normalno in zdravo življenje posameznika (Gabrijelčič Blenkuš, 2005a).

Vloga ožjega okolja, še posebej staršev in učiteljev, je ključna pri razvoju otrokovega vedenjskega sloga in posledično kakovosti življenja posameznika (Pišot, Juriševič in Završnik, 2002; Pišot in Završnik, 2001; Pišot in Kropelj, 2005; Pišot, Kropelj in Završnik, 2006). Otrok se namreč že od spočetja razvija po nekih naravnih danostih. Dokazano je, da že pred rojstvom zaznava dražljaje iz okolja, ki lahko vplivajo na njegov nadaljnji razvoj. Po rojstvu pa je ravno okolje, v katerem se otrok rodi, ključnega pomena za njegov spoznavni, telesni, gibalni, čustveni in socialni razvoj. Poleg tega pa na otrokovo sprejemanje dražljajev iz okolja vplivajo njegove značilnosti in zmožnosti (dispozicije). Zato lahko dejavnike, ki vplivajo na otrokov razvoj, razdelimo v tri skupine. To so dejavniki dednosti, okolja in lastne dejavnosti (samodejavnosti) (Musek in Pečjak, 1997; Videmšek, Karpljuk, in Štihec, 2008b). Delovanje vseh treh dejavnikov hkrati pogojuje posameznikove sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Otrokov razvoj je potrebno celostno načrtovati in pri tem upoštevati vse dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

Raziskovalci ugotavljajo, da imajo starši odločilno vlogo pri prehranjevalnih in športnih navadah svojih otrok. Otroci staršev, ki so bolj športno dejavni, so tudi sami bolj športno dejavni in ti starši otroke pogosteje vključujejo v različne športne dejavnosti ter počitnice preživljajo bolj aktivno, kot tisti starši, ki so športno manj dejavni. Tudi prehranjevalne navade staršev in otrok so povezane. Starši, katerih otroci jedo več kot 4 obroke dnevno, so pogosteje športno dejavni. Sentočnikova (2005) poudarja, da se prehranjevalne navade ustvarjajo do petega leta starosti in se kasneje težko spremenijo. Vloga staršev in vzgojiteljev v vrtcih pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga, ki med drugim vključuje zdravo prehranjevanje in primerno športno dejavnost, je izredno pomembna (Videmšek, Pogelšek, Karpljuk, Štihec in Zajec, 2006).

Pomen oblikovanja zdravega življenjskega sloga v zgodnjem otroštvu ugotavljajo tudi drugi raziskovalci. Menijo, da sta prehrana in športna dejavnost tesno povezani z zdravjem. To dokazujejo z raziskovanjem homocistina v krvi, ki je stranski produkt razgradnje beljakovin in tako pomemben dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni (Jurdana, Plazar in Pišot, 2008). Poudarjajo še, da imajo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga pomemben vpliv dednost, okolje in lastna dejavnost.

Wee, Ravens-Sieberer, Erhart in Li (2007) ugotavljajo, da se v svetu močno povečuje interes za raziskave o kakovosti življenja in zdravega življenjskega sloga. Kakovost življenja in življenjski slog raziskovalci zelo različno interpretirajo, zato obstajajo tudi različni metodološki načini in vprašalniki za merjenje kakovosti življenja različnih populacij. Dejavniki vpliva so razdeljeni po različnih sklopih, ki pa imajo lahko tudi različno moč pri pojasnjevanju skupne variance vpliva na izbiro življenjskega sloga.

Za podrobnejše ugotavljanje moči vpliva posameznih dejavnikov na izbiro življenjskega sloga so nekateri raziskovalci skušali sestaviti celosten in pregleden model. Med snovalci omenjenih modelov se trenutno najpogosteje citira Sallisa in Altarda. Sallisov model (1999) kot glave dejavnike, ki vplivajo na izbiro zdravega življenjskega sloga in s tem povezano tudi količino in kvaliteto športne dejavnosti, predpostavlja biološke in psihične ter socialne in fizične dejavnike. Sallis trdi, da je moč vpliva posameznega dejavnika na izbiro zdravega življenjskega sloga relativna in odvisna od vsakega posameznika. S prepoznavanjem pomembnosti določenega dejavnika pri posamezniku, lahko učinkovito pomagamo k pravilni izbiri življenjskega sloga in hkrati pripomoremo h kvalitetnejši promociji športnega življenja. Sallis želi s svojim modelom pokazati na dejstvo, da je potrebno za učinkovito vplivanje na izbiro življenjskega sloga otrok in mladostnikov, natančno določiti dejavnike, ki vplivajo na njegovo izbiro.

Oblikovanje življenjskega sloga je pomembna sestavina vsakega posameznika pa tudi družbe kot celote. Pozitivne posledice zdravega načina življenja namreč omogočajo večjo delovno učinkovitost, zato posredno vplivajo tudi na proizvodnjo in storitve ter hkrati ohranjajo

posameznikovo zdravstveno stanje ter na ta način razbremenjujejo izdatke zdravstvenih zavarovalnic.

Vlada Republike Slovenije s pomočjo Ministrstva za zdravje v sklopu Sektorja za krepitev zdravja in zdravega življenjskega sloga opravlja naloge, kot so: spremljanje življenjskih navad prebivalstva, strateško načrtovanje vsebin in organizacijske dejavnosti na področju krepitev zdravja in vzpodbujanja zdravega načina življenja, sodelovanje z drugimi inštitucijami in sektorji strateškega načrtovanja ukrepov za krepitev in ohranjanje zdravja, obveščanje prebivalstva o ustrezni izbiri prehranjevalnih izdelkov in primerni športno/gibalni dejavnosti, sodelovanje in koordiniranje na mednarodni ravni (Ministrstvo za zdravje, 20.3.2008).

### **2.2.3 Vloga zdravja kot vrednote v povezavi s kakovostjo življenja**

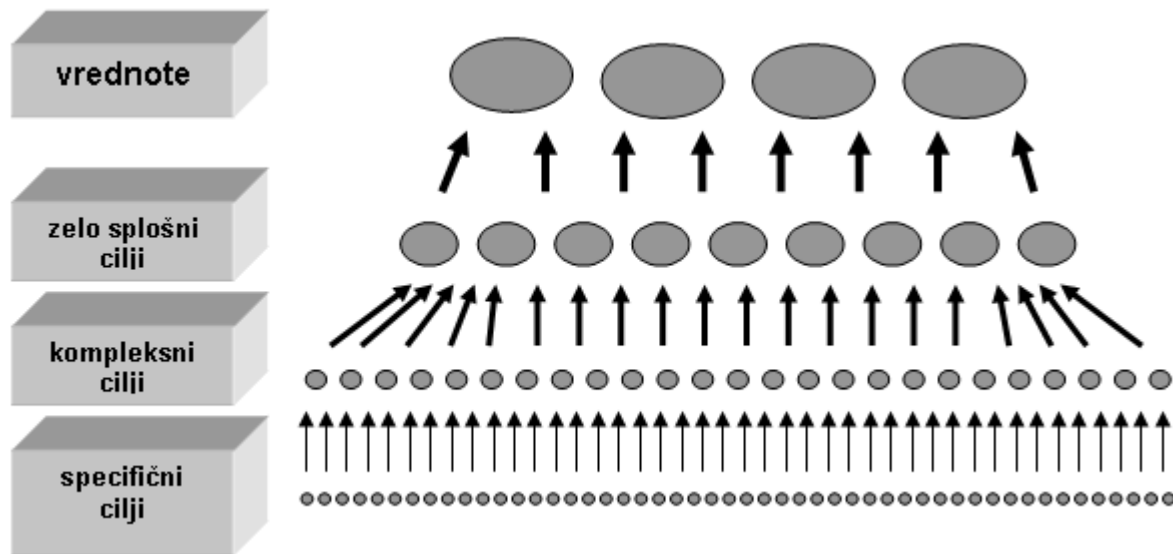
Zdravje kot širok pojem, ki ga težko združimo v eno vseobsegajočo in univerzalno definicijo, igra pomembno vlogo v mnogih javnomnenjskih raziskavah, kjer je vedno znova dokazano, da ostaja ena od najpomembnejših vrednot modernega časa. Vrednote so označene kot kategorije pojavov, ki jih cenimo, oziroma kot prepričanja o tem, kaj je dobro in prav in za kaj si je vredno prizadevati. V njih se kažejo naši cilji, ki odsevajo naš kulturni in duhovni razvoj.

Raziskave na tem področju med drugim opravlja tudi World Youth Alliance (Svetovna zveza mladih), ki je nastala leta 1999 pri Organizaciji združenih narodov in si danes na petih celinah prizadeva za spoštovanje človekovega dostojanstva ter spodbuja solidarnost med mladimi iz razvitih držav in držav v razvoju. Zavzemajo se za gradnjo kulture življenja v vsakdanjih odnosih, v institucijah, na državni in mednarodni ravni. V raziskavi, ki so jo opravili na slovenski mladini leta 2000, so ugotovili, da mladi na prva tri mesta večinoma postavljajo vrednote zdravja, resničnega prijateljstva in družinskega življenja. Po njihovem mnenju te vrednote kažejo, da se mladi v družbi počutijo precej negotovi, ker je vse preloženo na pleča posameznika in sami nosijo odgovornost za svoj uspeh.

Vsakdanje odločitve in prevzemanje odgovornosti zanje so torej pomembna sestavina današnjega življenja. Prizadevanje za odločanje v skladu z lastnimi lestvicami vrednot pa mora vsak posameznik sprejeti sam. Dejstvo je, da smo se za doseganje vrednot pripravljene marsičemu odpovedati. Pa vendar, ne glede na to, da raziskave potrjujejo, da je zdravje tista vrednota, ki jo cenimo, raziskovalci ugotavljajo, da ga ne cenimo, dokler ga ne izgubimo. Kljub dobri osveščenosti o pozitivnih učinkih uživanja zdrave hrane in primerne ukvarjanja s športnimi dejavnostmi na zdravje na eni strani ter negativnih učinkih kajenja, športne nedejavnosti in pitja

alkoholnih pijač na drugi ter dejstvu, da je zdravje najvišje cenjena vrednota, postane vrednota šele takrat, ko jo izgubimo.

Vrednote se namreč pojavljajo oziroma oblikujejo po neki hierarhični lestvici in so pogosto odvisne od starosti, spola, izobrazbe, pričakovanj posameznika o njegovem življenju v prihodnosti. Musek (2003) predstavlja svoj hierarhični model strukture vrednostnega univerzuma (slika 1).



Slika 1. Vrednote kot motivacijski cilji (Musek, 2003).

Iz Slike 1 vidimo, da zavzemajo vrednote v tem modelu najvišjo raven hierarhije motivacijskih ciljev. Specifični motivacijski cilji se združujejo v kompleksne cilje, ti pa v splošne. Tudi splošne motivacijske cilje pa Museku (2003) še lahko kategoriziramo v skupine in takrat jih navadno označujemo z izrazom vrednote.

Motivacijske cilje si lahko predstavljamo na različnih ravneh. Na najnižji ravni so zelo specifični in konkretni, na višjih ravneh pa so bolj splošni in abstraktni. Na najvišji ravni se motivacijski cilji generalizirajo v posamezne vrednote. Sklepamo lahko tudi obratno. Naša prizadevanja za doseg vrednot so sestavljena iz motivacijskih ciljev, ki nam jih hkrati tudi oblikujejo.

V zadnjih 25. letih raziskovanja vrednot v Sloveniji so naredili več kot 40 različnih vrednostnih lestvic. Verjetno ena najpopolnejših, ki vključuje empirično taksonomijo vrednot in zajema vse pomembne nivoje generalnosti, je naslednja:

Musek (1982; 1986; 1987; 1991; 1993a; 1993b; 1993d; 1995 in 2000, v Musek, 2003):



- izpolnitvene vrednote (samoaktualizacija – pomenijo duhovno rast: spoznavne, estetske, kulturne, verske: sem sodi resnica, modrost, lepota, narava, umetnost, kultura),
- moralne vrednote (vežejo se na dolžnosti, odgovornosti: socialne, demokratične, tradicionalne: sem sodi ljubezen, družinska sreča, mir, sloga),
- potenčne vrednote (vežejo se na uspehe in dosežke: statusne, patriotske: sem sodi moč, ugled, slava, denar, ljubezen do domovine) in
- hedonske vrednote (vežejo se na užitke: čustvene, zdravstvene: sem sodi zdravje, veselje, zabava, udobje).

Strokovnjaki ugotavljajo, da so mnoge vrednote pogosto podvržene zdravju. Če je telo zdravo, človek lažje ceni tudi ostale vrednote. Zdravja pa se običajno zavedamo šele, ko ga izgubimo. Žalostno je dejstvo, da si prvo polovico življenja prizadevamo pridobiti čim več bogastva tudi na račun zdravja, da bi lahko kasneje živeli čim bolj lagodno, drugo polovico življenja pa to bogastvo trošimo, da bi si lahko povrnili zdravje, ki smo ga izgubili v prvi.

Tako mnogi zdravi ljudje kakovost življenja pogosto enačijo z dobrimi materialnimi pogoji, ki omogočajo kakovostno preživljanje prostega časa, medtem ko tisti, ki bolehalo za kakšno boleznijo, na prvo mesto kakovosti življenja postavljajo zdravje (Henderson, Lickerman in Flynn, 2000).

Zdravje je zaradi sedečega načina življenja in splošnega pomanjkanja športne dejavnosti močno ogroženo, saj lahko posledice takega življenja pripeljejo do nenalezljivih kroničnih bolezni. Alltard (1993) zato kvaliteto življenja enači z izpolnitvijo treh bazičnih človeških potreb, in sicer z materialnimi potrebami (imeti), ki se nanašajo na preživetje in varnost ter so povezane z materialnimi viri, kot so primerni življenjski pogoji, izobrazba, zdravje, zaposlitev, delovni pogoji. Druga bazična potreba, ki jo je potrebno zadovoljiti, je povezana z glagolom ljubiti. Gre za socialne potrebe, ki predstavljajo sprejemanje družinskih članov, vrstnikov, kolegov ipd. Tretja bazična potreba se nanaša na osebnostno izpopolnitev (biti) in vključuje razvoj osebnosti. V to kategorijo sodi dejavno preživljanje prostega časa, razumevanje posameznikovega dela, socialna integracija, samospoštovanje ... Alltard meni, da tisti posamezniki, ki so v zgodnjem otroštvu prikrajšani za katero izmed naštetih bazičnih potreb, bodo to prenesli tudi v svoje nadaljnje življenje.

Ugotovitve kažejo, da je način življenja na eni strani odvisen od posameznika, njegove odločitve, na drugi strani pa ga pomembno določajo okolje, v katerem živi, pretekle izkušnje, izpolnitev bazičnih človeških potreb. Glede na vse našete dejavnike, ki vplivajo na naš način življenja, je jasno, da ga ne moremo na hitro spreminjati, saj se razvija v tesnem medsebojnem vplivanju z vsemi naštetimi dejavniki in vključuje različna področja življenja, kot na primer način in

pogostost športne dejavnosti, način prehranjevanja, način vedenja. Omenjena področja in načini življenja se razvijajo postopno tekom življenja. Temelji zanje se postavijo v otroštvu, zato so družina in prijatelji ključni akterji v otrokovem življenju in jim največkrat predstavljajo vzornike, zato je nujno, da pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga aktivno sodelujejo otroci in starši (Kropej, 2007).

Tezo, ki trdi, da je potrebo zdrav življenjski slog vcepiti otroku že v rani mladosti, podpira s svojimi raziskavami tudi Blair s sodelavci (1989) in trdi, da lahko zadostna športna dejavnost v otroštvu izboljšuje zdravje odraslih po naslednjih treh poteh:

- telesna aktivnost v otroštvu ugodno vpliva na zdravje otroka, kar je posledično koristno za zdravje odraslega;
- aktivni življenjski slog v otroštvu ima neposreden koristen učinek na zdravje v kasnejših letih;
- aktiven otrok postane aktiven odrasel človek, ki ga v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom bistveno manj ogrožajo različne bolezni.

Maloštevilne raziskave so že potrdile povezave o neaktivnosti in povečanju homocisteina v krvi, ki predstavlja dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni srca in ožilja (Jurdana, Plazar in Pišot, 2008), poleg tega pa je mogoče ob dokazanih povezavah med sedečim življenjskim slogom odraslih in povečano ogroženostjo za kronične bolezni sklepati tudi na vpliv oziroma prenos aktivnega življenjskega sloga iz otroštva v obdobje odraslega, kar seveda v končni fazi pomeni pozitivno delovanje (Završnik in Pišot, 2005; Videmšek in Pišot, 2007).

Nezadostna športna dejavnost in njene posledice so sprožile val različnih akcij, ki imajo enako željo, in sicer spodbujanje športnega načina življenja. Pomen okolja v osveščanju in spodbujanju za športno dejavnost se izvaja na različnih ravneh: globalni, državni, lokalni in individualni (Videmšek in Pišot, 2007):

- globalna raven: akcije potekajo pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije (npr. Svetovni dan gibanja), Evropske unije (npr. strategija HEPA – Health Enhancing Physical Activity ali telesna aktivnost za krepitev zdravja), Združenih narodov (npr. leto 2005 so razglasili za mednarodno leto športa in športne vzgoje);
- državna raven: nacionalni programi za spodbujanje gibalne dejavnosti prebivalcev (npr. programi za otroke in mladostnike – Zlati sonček, Krpan, Hura, prosti čas, Zdrava zabava itd.; HEPA Slovenije, nacionalni programi (športa, zdravja), CINDI Slovenije, Veter v laseh, Recept za zdravo življenje, Razgibajmo življenje itd.);

- lokalna in individualna raven: akcije organizirajo in vodijo športne zveze, zavodi za šport, zavodi za zdravstveno varstvo, šole, vrtci (npr. Do zdravja z gibanjem na prostem, Zdravo mesto, Športna ulica itd.);
- osveščanje posameznikov: akcije in programi, ki se izvajajo na vseh ravneh, saj se je potrebno približati slehernemu posamezniku, zlasti rizičnim skupinam in predstaviti problem neaktivnega življenjskega sloga.

Ob ugotavljanju pomena osveščanja je potrebno uskladiti tudi priporočila o primerni in dovolj pogosti športni dejavnosti. Trenutna priporočila (Videmšek in Pišot, 2007) predvidevajo redno vsakodnevno dejavnost, ki tedensko skupno zavzame vsaj med 5 in 6 ur različnih vrst športne dejavnosti.

Pišot in Fras (2005) o programu povečanja količine in rednosti pri pasivnem posamezniku menita, naj bo individualiziran in temelječ na oceni njegove gibalne zmogljivosti. Dodajata še, naj priporočilo vključuje tudi nasvet glede primerne vsebine vadbe, ki naj bo podan s strani strokovnjaka, in naj bo tudi strokovno utemeljeno in organizirano. Poudarjata, da se bodo morala mnenja strokovnjakov ključnih strok uskladiti, in z optimizmom napovedujeta sodelovanje med zdravstvenimi in športnimi strokovnjaki ter pedagoškimi delavci tako pri analizi kot pri pripravi, izvedbi in evalvaciji programov športnih dejavnosti ter pri promociji uveljavljanja pomena redne športne dejavnosti za zdravje, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti.

Beseda »popolno« pomeni le optimalni cilj, h kateremu stremimo, saj je popolnost nemogoče doseči. Zdravje torej pojmuje kot vir urejenega vsakdanjega življenja. To ni nekaj statičnega, ampak gre za vzpostavljanje dinamičnega ravnotežja med človekom in njegovim okoljem. Kadar torej govorimo o zdravju, ne moremo govoriti o nekem stanju. Človek se namreč giblje med dvema skrajnima poloma: med zdravjem in boleznijo (Drobne in Mohar, 2004).

Glede na dejstvo, da se zdravje ocenjuje kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, ki pa je le ocena vsakega posameznika in zato popolnoma subjektivna, lahko trdimo, da je zdravje zelo subjektivno oziroma individualno pogojeno. Zaradi svoje subjektivnosti ga vsak posameznik različno pojmuje. Kropjeva (2007) ugotavlja, da zdravje različnim ljudem, predstavlja različna stanja. Meni, da posamezniku pomeni dobro počutje, zdravniku manjkanje kliničnih znamenj bolezni, družbi recimo temelj za opravljanje družbenih nalog. Nadaljuje, da zdravje ni pogojeno le z biološkimi dejavniki, kot so spol, starost in dednost, temveč nanj vplivajo dejavniki iz naravnega in bivalnega okolja, ki pa posamezniku oblikujejo življenjski slog. Na oblikovanje pa skušamo vplivati z osveščanjem ljudi in vzgojo za zdrav in kakovosten način življenja.

## 2.2.4 Dejavniki tveganja za zdravje

Glede na dosedanja razmišljanja o zdravem načinu življenja smemo trditi, da zdravje kot vrednota dobiva vedno večjo veljavo pri slehernem posamezniku. Zato je pomembno, da poznamo negativne vplive in dejavnike tveganja za zdravje, saj ga bomo le na ta način lahko ohranjali.

Med pomembne dejavnike tveganja uvršamo tiste, ki so povezani z nezdravim načinom življenja. Mednje sodijo gibalna/športna nedejavnost, kajenje, neprimerna prehrana, čezmerno uživanje alkohola, prekomerna telesna teža ... Kot posledica navedenih tveganj pa se jim največkrat pridruži še zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor, zvišan holesterol (Završnik in Pišot, 2005).

Kot posledica nezdravega življenjskega sloga se lahko začnejo tudi zametki bolezni. Danes je jasno, da se proces arteroskleroze prične v otroštvu, da se v puberteti in zgodnji odrasli dobi nadaljuje ter v srednjih letih in kasneje povzroča koronarno srčno bolezen in druge oblike zapletov. V preteklosti je arteroskleroza veljala za nujno posledico staranja, danes pa strokovnjaki ugotavljajo, da je arteroskleroza dinamičen bolezenski proces in posledica številnih interakcij med dednimi dejavniki in dejavniki okolja. Dejavniki tveganja, vključno s posrednimi spremenljivkami (npr. povečana koncentracija LDL holesterola) in izpostavljenost vplivom okolja (npr. kajenje), so povezani z napredovalimi arterosklerotičnimi spremembami in napovedujejo pogostnost zapletov arteroskleroze v odrasli dobi (Završnik in Pišot, 2005).

Nacionalni Program Prehranske politike 2005-2010 opredeljuje sedem dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni:

- gibalna/športna nedejavnost,
- zvišan krvni tlak,
- zvišan holesterol v krvi,
- zvišan indeks telesne mase (razmerje med višino in težo),
- znižan vnos zelenjave in sadja,
- alkohol in
- kajenje.

Dejavniki tveganja za zdravje so različni in zajemajo stopnjo oz. pogostost športne nedejavnosti, stanje prehranjenosti, pitje alkoholnih pijač, kajenje. V času, ko se oblikuje življenjski slog posameznika, nanj vpliva okolje, dednost in lastna aktivnost. Da bi lahko otroci zgradili zdrav življenjski slog, se ga morajo najprej zavedati njihovi starši in ga sprejeti za nekaj dobrega in življenjsko pomembnega. Le razumevanje dolgoročnih učinkov skupnega in individualnega

okolja je lahko podlaga za oblikovanje smernic, kako otroka pravilno vzgojiti. Dejavniki tveganja, ki smo jih našli, lahko privedejo do številnih nenalezljivih kroničnih bolezni, ki pa lahko pustijo pečat na otrokovem zdravju in se posledično prenesejo na odraslost ter tako prehajajo iz generacije v generacijo.

Vzroki za športno nedejavnost, slabo in neprimerno prehranjenost, kajenje in pitje alkohola so različni. Številni raziskovalci na eni strani ugotavljajo, kateri so tisti dejavniki, s katerimi ogrožamo svoje zdravje, na drugi strani pa skušajo s svojimi raziskavami preventivno vplivati in preprečiti vzroke takšnega ravnanja. Završnik in Pišot (2005) ugotavljata, da smo v zadnjih letih priča vse večjemu številu znanstvenih izsledkov, ki govorijo v prid športni dejavnosti na rast in razvoj, na izboljšanje funkcionalnih sposobnosti, na učinkovito preprečevanje številnih kroničnih nenalezljivih bolezni ipd. Raziskovalci učinke primerne športne dejavnosti pogosto povezujejo s primerno prehranjenostjo (številom obrokov dnevno, kaloričnim vnosom, vrsti in kakovosti jedi in pijače) in z zdravim načinom življenja.

Ocene Svetovne zdravstvene organizacije za leto 2002 kažejo, da so bile v Evropi kronične nenalezljive bolezni v 86 % vzrok vseh smrti in 77 % vseh bolezni. Raziskave so pokazale, da je bilo tudi v Sloveniji več kot 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni. 40 % celotne umrljivosti Slovencev predstavljajo bolezni srca in ožilja, kljub dejstvu, da se je od leta 1990 do leta 2002 umrljivost zaradi srčno-žilnih vzrokov v Sloveniji zmanjšala za 34 %. (Nacionalni program prehranske politike 2005-2010). Glavni vzroki umrljivosti v Sloveniji so torej podobni kot v državah EU: na prvih treh mestih so torej bolezni srca in ožilja, rak in poškodbe. Stopnji umrljivosti za boleznimi srca in ožilja ter poškodbami oziroma zunanjimi vzroki smrti pa sta se v zadnjih letih pomembno zmanjšali (Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2008- 2013).

#### **2.2.4.1 Raziskave o športni nedejavnosti kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje**

Športna nedejavnost je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Maučec Zakotnik (2005) med drugim dokazuje, da športna nedejavnost pomembno prispeva k nastanku, napredovanju in pojavljanju zapletov najpomembnejših kroničnih, nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, nekatere vrste raka in kronične bolezni pljuč, debelost in osteoporoza ... Na inštitutu za varovanje zdravja poudarjajo pomembnost gibalne/športne dejavnosti pri obvladovanju številnih dejavnikov tveganja za zdravje. Dokazujejo, da pomaga preprečevati ali nadzirati tvegano vedenje, kot so na primer uporaba tobaka, alkohola in preostalih snovi, pomaga nadzirati telesno težo in zmanjševati tveganje za debelost za 50 % v primerjavi z ljudmi s sedečim načinom življenja (IVZ, 2004).

### ***Pogostost in oblike športne dejavnosti otrok in odraslih***

V zadnjih 30 letih so bile opravljene številne raziskave na področju športne dejavnosti, njeni izbiri, vrednotenju športa za zdravje, stopnji aktivnega udejstvovanja pri športnih dejavnostih ipd. Raziskave so vključevale različne vzorce merjencev in tako zajele predšolsko obdobje, osnovnošolsko, srednješolsko kot odraslo dobo in nenazadnje starostnike.

Kropejeva (2001) je ugotovila, da obstajajo nekateri dejavniki, ki pozitivno vplivajo na pogostost ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo predšolskih otrok. Ugotavlja, da lahko starši s svojim zgledom neposredno vplivajo na pogostost in obliko gibalnih/športnih dejavnosti svojih otrok. Med glavne dejavnike Kropejeva uvršča športno dejavnost staršev, aktivno preživljanje prostega časa, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje otroka na družbeno in starševsko pozitivno mnenje o športu.

Povezanost športne dejavnosti staršev in njihovih otrok dokazujejo tudi druge študije. Starši, ki so bolj športno dejavni, so pogosteje športno dejavni skupaj s svojimi otroki. 81 % staršev v omenjeni raziskavi preživlja počitnice z otroki športno aktivno. Kljub temu, da je 79 % staršev, ki svoje otroke spodbuja k športni dejavnosti, jih 18 % ne pozna nobenega športnega kluba ali društva in je tako tudi več kot 50 % takih otrok, ki niso vključeni v nobeno organizirano športno dejavnost (Videmšek, Pogeljšek, Karpljuk, Štihec in Zajec, 2006).

Kropejeva in Videmškova (2003) sta na vzorcu 460 staršev 4 do 6 let starih otrok, ki so odgovarjali na anketni vprašalnik, ugotovili, da se približno polovica otrok ne ukvarja z nobeno dejavnostjo. Slaba polovica (43 %) se jih posveča športni dejavnosti, z drugimi dejavnostmi pa se ukvarja le 8 % otrok. Med tistimi, ki se dejavno ukvarjajo s športom, se jih 41 % posveča trem ali več športnim dejavnostim hkrati, 29 % se jih ukvarja z dvema športoma, 22 % z enim. Nadaljnja analiza je pokazala, da se predšolski otroci s športno dejavnostjo ukvarjajo pretežno neorganizirano, saj jih le četrtina organizirano obiskuje športno igralnico. Med slednjimi je 60 % takih, ki športno igralnico organizirano obiskujejo enkrat tedensko.

Kropejeva in Videmškova (2002) v podobni raziskavi ugotavljata tudi, da se starši iz mestnega okolja bolj zavedajo pomena organizirane športne vadbe za otroke in jih v večji meri vodijo na organizirano vadbo kot starši iz vaškega okolja, katerih otroci so na splošno manj dejavni v primerjavi z mestnimi otroki. Ugotovili sta, da obiskuje športno igralnico 20 % otrok iz mestnega okolja, od tega večina enkrat na teden. Podobne rezultate je pri starejših, osnovnošolskih otrocih, pridobila Petkovškova (1984).

Za primerjavo pogledajmo rezultate raziskave Strela, Završnika, Pišota, Zurčeve in Kropcejeve (2005), kjer so proučevali pogostost in oblike ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo otrok 4. in 7. razreda osnovne šole ter mladostnikov 1., 3. in 5. letnika srednje šole. Ugotovitve so pokazale, da so otroci najpogosteje gibalno/športno dejavni v šoli (65 %). 50 % otrok se občasno ukvarja z gibalno/športno dejavnostjo, enak delež pa je gibalno/športno dejaven v okviru družine in prijateljev. Raziskava je potrdila tudi pričakovano dejstvo, da se v športne klube vključuje več dečkov kot deklic in da se razlika s starostjo povečuje. Do podobnih rezultatov so prišli tudi pri mladostnikih. V povprečju je največ deklet aktivnih v šoli (v 5. letniku je kar 70 % pogosto aktivnih). Pri fantih pa je v povprečju največ aktivnih s prijatelji (50 % je pogosto gibalno/športno aktivnih). Tudi Šetinčeva idr. (2007) so na vzorcu 5 do 8 let starih otrok ugotovili, da pogostost gibalne/športne dejavnosti s starostjo pada. Ugotovili so še, da so dečki statistično značilno bolj gibalno/športno dejavni kot deklice. Razlike med spoloma so med drugimi potrdili v svoji raziskavi tudi Finn, Johannsen in Specker (2002), ki so poleg razlik ugotavljali tudi dejavnike vpliva na gibalno/športno dejavnost, med drugim ITM (indeks telesne teže) otrok in staršev, starost, spol, izobrazba staršev, vključenost v organizirano vadbo idr. Ločeno so ugotavljali stopnjo dejavnosti glede na čas, ki ga preživijo otroci v vrtcu in doma. S pomočjo akcelometra so ugotovili, da so otroci v času, ki ga preživijo v vrtcu 4-5 % gibalno/športno dejavni.

Mnogi raziskovalci pogosto uporabljajo za ugotavljanje gibalne/športne dejavnosti akcelometre. V svojih raziskavah so gibalno/športno dejavnost predšolskih in šolskih otrok s pomočjo tega med drugimi ugotavljali Reilly idr. (2006), Verstaete idr. (2006), Ridgers idr. (2007) in Šetina idr. (2007). Ekelund idr. (2004a in 2004b) in Riddoch idr. (2004) pa so z njimi testirali gibalno/športno dejavnost adolescentov. Vsi omenjeni raziskovalci so ugotovili, da s starostjo pada stopnja gibalno/športne dejavnosti.

Zurc, Pišot in Žerjal (2006) so na reprezentativnem vzorcu 5 do 9 let starih otrok ugotovili, da je največ merjencev (55.2 %) gibalno/športno aktivnih dva- do trikrat na teden. Temu z 19.6 % sledijo gibalno/športno povsem neaktivni in s 14.4 % aktivni enkrat na teden. Za vsakodnevno gibalno/športno aktivne se je označilo 9.8 % merjencev, za aktivne enkrat do trikrat na mesec pa 1.0 % merjencev.

### ***Vpliv športne nedejavnosti na zdravje in mnenje otrok o skrbi zanj***

Športna nedejavnost sama po sebi ne povzroča debelosti. Kljub temu pa obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim načinom življenja in prekomerno telesno težo. Raziskave namreč dokazujejo, da stalna debelost v otroštvu pogosto poveča ogroženost za nastanek in

razvoj številnih bolezni v odraslem obdobju, kot so: bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa II, osteoartritis in rak debelega črevesa (Pišot, Završnik in Kropelj, 2005).

Videmškova, Štihec, Karpljuk in Starmanova (2008) so ugotavljali vpliv športne dejavnosti in prehranjevalnih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju. Raziskovanje je temeljilo na uporabi anketnega vprašalnika z 38 spremenljivkami. Izpolnilo ga je 71 debelostnikov, ki so takrat obiskovali center za zdravljenje debelosti. Raziskovalci so ugotovili, da več kot polovica debelostnikov v času svojega otroštva ni bila športno aktivna. Prav tako jih starši v otroštvu niso usmerjali in spodbujali k športnim dejavnostim.

Eden izmed pomembnih subjektivnih dejavnikov, ki jih je potrebno približati otrokom že v predšolskem obdobju, je gotovo skrb za zdravje. Strel, Završnik, Pišot, Zurčeva in Kropeljeva (2005) so ugotovili, da so otroci in mladostniki pri ocenjevanju na lestvici od 1 (zelo dobro skrbim za lastno zdravje) do 5 (ne vem) v povprečju ocenili lastno skrb za zdravje z zelo dobro (otroci 4. razreda), otroci 7. razreda z oceno kar dobro in mladostniki z oceno dobro. To lahko predstavlja več pomembnih prediktorjev. Najprej se je potrebno vprašati, če so v četrtem razredu učenci hitreje zadovoljni s svojim prizadevanjem za zdravje kot kasneje, če vedo o zdravju in primerni skrbi zanj dovolj, ali pa šele potem, ko se o vsem poučijo, ugotovijo, da premalo skrbijo zanj. Podobno je bilo ugotovljeno tudi pri ocenjevanju zdravstvenega stanja, telesne zmogljivosti in duševne pripravljenosti. Otroci in mladostniki so v vseh skupinah izrazili relativno visoko pozitivno (več kot prav dobro) mnenje o trenutnem splošnem počutju. Raziskovalci trdijo, da velja zakonitost, ki pravi: »Čim mlajši so merjenci, tem bolj so zadovoljni s svojim počutjem.«

Zavedanje, da je športna dejavnost nujna za skladen telesni razvoj slehernega otroka, nas kot starše, vzgojitelje, pedagoge, strokovne delavce v športu obvezuje k zagotavljanju primerne količine in kakovosti ter k ozaveščanju vseh ljudi o njenem pomenu. Razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo dinamičen in celosten, zato ima gibalna/športna dejavnost izjemen pomen. Poleg tega, da predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj, z njo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Od rojstva do pubertete je čas za spreminjanje ter razvoj sposobnosti in znanj. Izsledki raziskave Shore (1997, v Pišot in Planinšec, 2005), ki je preučevala delovanje možganov na osnovi metod (MRI, PET scan), so pokazali na nekatere ugotovitve o razvoju in delovanju najvišjih centrov regulacije. Med drugim je bilo ugotovljeno, da je razvoj možganov odvisen od medsebojnega vpliva genske zasnove ter količine in kakovosti ponujenih izkušenj. To pomeni, da bodo otroku, ki bo odraščal v stimulativnem okolju, ostali usvojeni gibalni programi trajno zapisani v gibalnem (motoričnem) spominu. Bogatejši kot bo, več informacij bo gibalni spomin nudil in



lažje bo posameznik osvajal nova gibalna znanja (v otroštvu in kasneje) (Shore, 1997, v Videmšek in Pišot, 2007).

Glede na dosedanja spoznanja smemo trditi, da se večinoma premalo zavedamo koristnosti primerne gibalne/športne dejavnosti. Izsledki številnih raziskav nam kažejo njeno koristnost tako na biološki oziroma zdravstveni ravni, kot tudi na psiho-socialni ravni posameznikovega življenja.

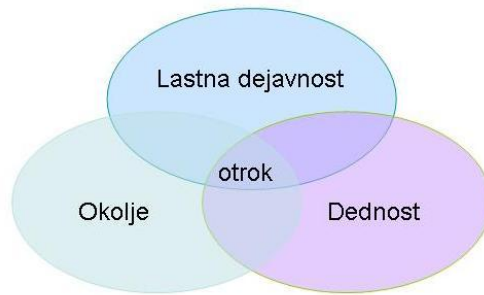
Tomorijeva (2005) trdi, da so pozitivni učinki so še posebej pomembni v obdobju adolescence. V tem obdobju ima gibalna/športna dejavnost še dodaten pomen, saj je to čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesa v odraslega. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti. Ta dinamičen proces je povezan tudi z različnimi stresi in preizkušnjami, veliko potrebo po sprostitvi, razvijanjem odnosa do sebe, sveta in drugih ljudi, s šolanjem, s pomenom svoje zunanje podobe. Na vseh teh poljih posameznikovega razvoja pa ima gibanje lahko velik in dolgoročen pomen.

### ***Možni vzroki za športno nedejavnost***

Tomorijeva (2005) opozarja na škodljivost sedenja pred TV ekrani, računalniki in delavnimi stroji ter trdi, da lahko tak način življenja resno otežuje zdrav in skladen razvoj telesa ter povzroči vrsto zdravstvenih težav.

Ker javnomnenjske raziskave dokazujejo, da je zdravje visoko cenjena vrednota, bi mogli sklepati, da so tudi dejavniki, ki pozitivno vplivajo na krepitev in ohranjanje zdravja, visoko cenjeni. Med ključna dejavnika uvrščamo športno dejavnost in ustrezno prehranjevanje. Iz tega dejstva se nam poraja vprašanje: Zakaj torej še vedno nismo dovolj športno dejavni ter zakaj se neredno in nezdravo prehranjujemo? V prejšnjih poglavjih smo ugotavljali, da otroci temu ne posvečajo dovolj pozornosti delno zato, ker zdravja kot vrednote ne občutijo tako močno kot starejši, saj je samo po sebi umevno, da so zdravi, in delno zato, ker se ne zavedajo škodljivih učinkov nedejavnosti in slabega prehranjevanja v kasnejšem obdobju. Na tem mestu se postavlja vprašanje tudi nam, odraslim. Ali opuščamo športno dejavnost in zdravo prehranjevanje predvsem zato, ker je sedeč način življenja bolj lagoden? Ker se ničemur več ne želimo ali celo ne moremo odpovedati?

Vzroke za športno nedejavnost avtorji (Videmšek in Pišot, 2007; Kropelj, 2007) pripisujejo dednosti, okolju in lastni dejavnosti. Vsi trije dejavniki se ves čas prepletajo.



Raziskovalci vplive okolja opredeljujejo na različne načine. Eysenck (1990) ga recimo deli na skupno ali deljeno okolje in na individualno ali nedeljeno okolje. Skupno okolje je tisto, ki si ga delijo bratje/sestre, vzgojeni v isti družini, sorojenci. Individualno okolje je edinstveno vsakemu posamezniku. Do razlik v okolju prihaja zaradi različnih vplivov. Nedeljeni vplivi okolja sorojencev so posledica edinstvenega okolja, v katerem odrašča otrok v družini. K neenakemu okolju prispevajo različni dejavniki: sestava družine, saj dečki in deklice doživljajo različne izkušnje ali pa se starši različno odzivajo na prvorojenca in najmlajšega otroka. Naslednji dejavnik je način, kako se starši in sorojenci vedejo do vsakega posameznega otroka. Določeni dogodki, kot so bolezni in nesreče ter izkušnje zunaj doma (npr. učitelji in vrstniki), na enega otroka vplivajo, na drugega pa ne. Vedenjski genetiki trdijo, da dednost vpliva na večino podobnosti med sorojenci, neenako okolje pa prispeva največji delež k razvoju razlik med njimi (McClearn idr., 1997; Plomin, 1996; Plomin in Daniels, 1987; Plomin in DeFries, 1999; Plomin, Owen in McGuffin, 1994).

Okolje lahko delimo tudi na širše družbeno okolje, ki je tehnološko naravnano in nas nedvomno sili v sedeč življenjski slog, in na ožje okolje, to je okolje, kjer odraščamo: družina, vrstniki, šola. Na otrokovo nagnjenost k športni dejavnosti imata vpliv tako skupno kot individualno okolje. Kropjeva (2007) ugotavlja naslednje: če je otrok nagnjen k športni dejavnosti, je večja verjetnost, da bo športno dejaven tudi, ko odraste, in sicer ne glede na vpliv skupnega okolja. Če je nagnjen k športni dejavnosti in ga njegovo individualno okolje zavira pri izražanju svoje nagnjenosti, pa je večja verjetnost, da v odraslosti ne bo športno dejaven. Podobno je pri otroku, ki ni nagnjen k športni dejavnosti. Ugotavlja še, da bo otrok najverjetneje športno dejaven, če bo imel dobre spodbude iz individualnega okolja (vrstniki), in da starši, ki so del skupnega otrokovega okolja, nimajo močnega neposrednega vpliva na to, ali bo otrok športno dejaven tudi, ko odraste, pač pa lahko vplivajo na otrokovo športno dejavnost posredno, in sicer tako, da otroka vpišejo na organizirano športno vadbo ali v športni klub; tam bo otrok spoznal nove prijatelje, ki pa bodo neposredno vplivali nanj.

Le skupno delovanje vseh dejavnikov, tako staršev, učiteljev, trenerjev in vrstnikov na eni strani in otrokova lastna dejavnost na drugi, lahko privede do tega, da bo otrok užival ob izvajanju športne dejavnosti.

### ***Posledice športne nedejavnosti in preventiva***

Posledice športne nedejavnosti so neizogibne. V povezavi s preostalimi dejavniki tveganja, kot so neprimerna prehranjenost, pitje alkoholnih pijač, kajenje ..., pa lahko vodijo do številnih kroničnih nenalezljivih bolezni. Svetovna zdravstvena organizacija tako v poročilu o zdravju 2002 (WHO, 2002) navaja, da so največji vzrok smrti ravno posledice omenjenih dejavnikov tveganja, ki zvišujejo krvni tlak, holesterol, telesno težo. Zvišan krvni tlak lahko povzroči kap, ishemično bolezen srca, hipertenzijo idr. Povišan holesterol ima vpliv na nastanek ishemične bolezni srca, zaradi prevelike telesne teže pa lahko nastopi kap, ishemična bolezen srca, diabetes, osteoartritis, rak na maternici, dojki (Pišot in Fras, 2005).

Tabela 1

*Povezanost športne nedejavnosti in neustrezne prehrane z izbrani dejavniki tveganja za zdravje (WHO, 2002)*

<b>Dejavnik tveganja</b>	<b>Priporočeni minimum</b>	<b>Posledice</b>
krvni tlak	115; SD 11mmHG	kap, ishemična bolezen srca, hipertenzija
holesterol	3,8; SD 1mmol/l (147; SD 39 mg/dl)	kap, ishemična bolezen srca
prekomerna prehranjenost	21; SD 1Kg/m	kap, ishemična bolezen srca, diabetes, osteoartritis, rak na dojki
pomanjkanje uživanja sadja in zelenjave	600; SD 50g vnosa na dan za odrasle	kap, ishemična bolezen srca, črevesni rak, pljučni rak, rak na sapniku

V Tabeli 1 so omenjeni dejavniki tveganja v tesni povezavi z nastankom različnih bolezni. Dejavniki tveganja pa se med seboj ne seštevajo, v kolikor jih je več, pač pa se množijo. Zato so posledice ob prisotnosti dveh ali več dejavnikov tveganja hkrati toliko bolj pričakovane. Zavedati se je treba, da ima lahko pomanjkanje gibanja ali sedeč življenjski slog posreden vpliv na nastanek večine zgoraj omenjenih rizičnih dejavnikov, kot je prevelika telesna teža ali povečan holesterol. Več rizičnim dejavnikom je posameznik izpostavljen, večja je verjetnost za nastanek zgoraj omenjenih bolezni.

Športna nedejavnost nastopa kot neodvisni dejavnik tveganja in se zato ob njenem povečanju tveganje za srčno-žilne bolezni zmanjšuje. Ugodno pa vpliva tudi na srce in ožilje, in sicer s povečanjem fibrinolize in pozitivnim vplivom na ostale dejavnike tveganja, kot je povečanje ravni HDL (oz. zdravega) holesterola, izboljša se glukozna toleranca in pozitivno vpliva na uravnavanje telesne teže (Fras, Zaletel Kragelj in Maučec Zakotnik, 2005).

### ***Preventiva ali kurativa***

Izraz preventiva se uporablja za dejavnost, ki se ukvarja s preprečevanjem bolezni in varovanjem zdravja, kurativa pa za dejavnost, ko je bolezen že prisotna, torej govorimo o zdravljenju. Zaradi visokih stroškov zdravljenja, ki znašajo po ocenah Ministrstva za zdravje kar 477.500.000 evrov ekonomske izgube in ki so zapisani v Strategiji Vlade Republike Slovenije na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012, so raznovrstna prizadevanja za obvladovanje oziroma zmanjševanje celotnih stroškov in potreb po zdravstvenih storitvah nujna. Za obvarovanje svojega telesa pred posledicami nezdravega načina življenja, je prav, da že v najzgodnejšem obdobju sprejmemo športno dejavnost kot način življenja. Družina je tista celica, ki naj spodbuja športno dejavnost vseh družinskih članov in s tem vpliva na pozitiven odnos do gibanja. V družini se namreč začno oblikovati mnoge osebne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi različne gibalne izkušnje in navade. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrok dan zapolnjen z raznovrstnim gibanjem, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel in upošteval ob graditvi svojega življenjskega sloga. Za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj je ključnega pomena pestra izbira športnih pripomočkov, primernih površin za izvajanje športnih dejavnosti ... Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma čim več različnih in predvsem uporabnih športnih rekvizitov, saj otroci na ta način spoznavajo različne gibalne in športnorekreativne dejavnosti (Kropej, 2007).

Poleg družine, ki igra odločilno vlogo pri prenašanju vrednot določene družbe iz generacije v generacijo, je za promocijo športne dejavnosti in na splošno za promocijo zdravega življenjskega sloga odgovorna tudi država. Za promocijo gibalne/športne dejavnosti za zdravje zaenkrat še nimamo posebnega sektorja, ki bi sistematično pokrival celotno omenjeno področje, čeprav se z njim ukvarjajo različne znanosti, stroke, sektorji, politike, nevladne organizacije in civilna združenja. Vsak na svojem področju in vsak usmerjen v svoje cilje. Promocija zdravja, vsaj tako kot je postavljena v strokovni literaturi, pa zahteva hkratno in usklajeno delovanje vseh akterjev. Novi pristopi in metode dela niso lahko izvedljivi in niso vedno sprejeti. V zdravstvu je na primer aktualno povečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni in stroškov povezanih z njimi ter ozaveščanje ljudi o pomenu telesne dejavnosti in športa za zdravje. V športnem sektorju se z vidika uporabnikov vse bolj izpostavlja problem ozke dostopnosti do športnorekreativskih programov in objektov. Sektor za šolstvo in šport se sooča s problemom krčenja pouka športne

vzgoje na vseh nivojih izobraževanja. Sektor za delo bo moral med delovnimi pogoji vse bolj poudarjati tudi telesno dejavnost za zdravje na delovnem mestu. Zdravju prijazne transportne oblike gibanja, kot so npr. hoja in varno kolesarjenje, so tudi izziv za spodbujanje gibanja za zdravje v Sloveniji (Kraševac-Ravnik, 2005; Videmšek, Štihec, Karpljuk in Starman, 2008).

Zdrav življenjski slog posredno zmanjšuje družbene stroške preprečevanja in zdravljenja kroničnih nenalezljivih bolezni invalidnosti in prezgodnje smrtnosti. Zaradi tega je smiselno in potrebno preprečevati najpomembnejše dejavnike tveganja, in sicer s prizadevanjem za zmanjšanje porabe alkohola in tobaka ter spodbujanjem in zagotavljanjem zdravega prehranjevanja in telesne dejavnosti za zdravje. Cilji nacionalnega programa in promocije telesne dejavnosti za zdravje se nanašajo tako na otroke in odrasle, kot tudi na skupine prebivalstva s posebnimi potrebami: nosečnice, družine, ljudi s posebnimi potrebami in delavce v delovnem okolju. Potrebno je zagotoviti možnosti za udejstvovanje omenjenih skupin v različnih strokovno ustreznih oblikah varne in dostopne telesne dejavnosti (Fras, 2005).

Po Stergarjevi (2005) preživijo odrasli v delovnem okolju vsaj eno tretjino svojega življenja. Ravno zato je zelo pomembno gibalno/športno dejavnost spodbujati in omogočati pogoje za njeno izvajanje tudi v delovnem okolju. Predlaga angažiranje tako vodstva kot tudi predstavnike delavcev nekega podjetja, ustanove ali organizacije. Pomembno je, da načrt spodbujanja telesne dejavnosti podpira in izvaja tudi vodstvo ter da ga oblikuje skupaj s predstavniki delavcev.

Podjetje, ustanova ali organizacija lahko spodbuja in omogoča telesno dejavnost na različne načine in na različnih ravneh:

- informiranje, osveščanje zaposlenih o koristih telesne dejavnosti,
- več krajših odmorov za razgibanje,
- sestanki v gibanju, razgibanje med daljšimi sestanki,
- spremembe v okolju (ureditev kolesarnice, pokritih in varovanih parkirišč za kolesa, ureditev fitnes sobe, dobro vidne oznake stopnišč, službeno kolo ...),
- podjetje, prijazno kolesarjem in pešcem (spodbude za tiste, ki prihajajo na delo in z dela peš (če je to relevantno) ali s kolesom) in
- oblikovanje skupin za izmenjavo izkušenj.

#### **2.2.4.2 Raziskave o stanju prehranjenosti in debelosti kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje**

Zavedati se moramo, da je primerno prehranjevanje v povezavi s športno dejavnostjo nujno za skladen telesni in duševni razvoj slehernega otroka. Tega dejstva se zavedajo mnogi raziskovalci po vsem svetu. Zato je bilo v zadnjih dveh desetletjih narejenih veliko raziskav o stanju prehranjenosti otrok, mladine in odraslih, o povezavah zdrave prehrane z življenjskim slogom, o rizičnih dejavnikih za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni, ki so najpogostejši vzrok vseh smrti ... Raziskovalci so podali različne smernice za vzpostavitev aktivnega življenjskega sloga, narejeni so bili različni programi za izobraževanje staršev, otrok, vzgojiteljev in učiteljev, predlagani so bili različni programi za spreminjanje življenjskega sloga ... Do sedaj so bili ti podatki predstavljeni v različnih revijah, v različnih jezikih in med seboj nepovezani ter zato težko primerljivi. Da bi lahko Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), International Obesity Task Force (IOTF), različna ministrstva za zdravje in šport institucije in posamezniki, ki si prizadevajo za zdrav življenjski slog posameznikov, pri svojem delu razpolagali s pravilnimi, aktualnimi, primerljivimi in zanesljivimi podatki o trenutnem stanju v različnih državah Evrope, so primerljive raziskave zbrali in jih objavili v knjigi *Obesity in Europe* (ur. Lang, 2007). V njej so raziskave razdelili v tri dele. V prvem avtorji primerjajo aktiven in pasiven življenjski slog otrok in mladostnikov v Evropi ter ugotavljajo, da je zaradi prevladujočega sedečega načina življenja vedno več debelih otrok, mladostnikov pa tudi odraslih, da je debelost otrok najpogostejša v državah južne Evrope in najmanj izražena v vzhodnih državah. Raziskovalci ob sklepu ponujajo integrirano ogrodje za vzpostavljanje in promoviranje zdravega načina življenja, ki je edini možni način za vzpostavitev normalnega telesnega razvoja. V drugem delu so zbrane aktualne raziskave in primerjave o razširjenosti debelosti med otroci in mladostniki ter predstavljeni nekateri pogledi na preventivne programe različnih ministrstev za zdravje. V tretjem delu pa so predstavljene raziskave iz različnih držav in kultur EU o življenjskem slogu mladih, kjer ugotavljajo vzroke za pretirano uporabo računalniške tehnologije, za neprimerno telesno težo, za zmanjšanje gibalnih sposobnosti idr. Vzroke generalno pripisujejo neprimerni porabi prostega časa, neprimernemu prehranjevanju in sedečemu življenjskemu slogu.

Številne raziskave dokazujejo povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti. Stalna, vztrajna debelost v otroštvu lahko poveča ogroženost za nastanek in razvoj številnih bolezni v odraslem obdobju. Najpomembnejše med njimi so: srčno-žilne bolezni, od insulina neodvisna sladkorna bolezen (ki se dandanes že pojavlja tudi pri otrocih), osteoartritis in karcinom debelega črevesa. Debelost je poleg tega povezana tudi s psihosocialnimi in psihološkimi težavami, ki lahko preidejo tudi v odraslo obdobje. Ugotovljena povezanost debelosti in gibalne (ne)aktivnosti je pomembna tudi v nasprotni smeri;

izkazalo se je namreč, da je redna gibalna/športna aktivnost v kombinaciji s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Fras, 2002).

Bouchard, Depres in Tremblay (1993; v Trost, 2001) so ugotovili da se ljudje z večjim deležem maščobnega tkiva, manj pogosto gibajo. Tudi raziskava Trosta idr. (2001) je pokazala, da so debeli otroci izvajali gibanje izvajali manj intenzivno in se tudi količinsko manj vključevali v športne dejavnosti. Poleg samega neudejstvovanja v športu pa v tej študiji ugotovili, da debeli otroci menijo, da so manj sposobni za gibanje, se manj vključujejo v gibalne/športne aktivnosti in tudi njihovi starši so bili manj aktivni kot starši normalno prehranjenih otrok.

Tudi Mourao s sodelavci (2005), na vzorcu 4511 otrok, starih 5 do 9 let, pride do podobnih rešitev. V študiji so namreč proučevali razlike v načinu življenja med debelimi in normalno prehranjenimi otroci. Rezultati so pokazali, da debeli otroci več časa gledajo televizijo, več časa igrajo igrice na računalniku, več časa namenijo učenju in manj igranju. Na osnovi teh rezultatov je očitno, da debeli otroci živijo bistveno bolj pasiven način življenja, ki je dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

Jankauskiene in Kardelis (2005) sta proučevala odnos med športno aktivnostjo in telesno samopodobo pri mladostnicah. Pri tem so uporabili za ugotavljanje debelosti indeks telesne mase (ITM). Ugotovitve so pokazale, da čim višji ITM so imela dekleta, tem slabše so ocenila lasten telesni videz, medtem ko so bile najbolj zadovoljne s sabo tiste, ki so imele najnižji ITM. Torej je zadovoljstvo z lastnim videzom močno odvisno od indeksa telesne mase, ne pa tudi od stopnje ukvarjanja s športno dejavnostjo. Dekleta, ki so se redno ukvarjala s športom, so pokazala bolj zdrav odnos do vsakodnevnega športnega udejstvovanja in zdrave prehrane kot dekleta, ki so bila gibalno pasivna. Slednja so kot glavno sredstvo hujšanja označila omejitve pri prehrani. Raziskava je tudi potrdila, da dekleta, ki so manj športno dejavna, večkrat skušajo hujšati, kot tista, ki so bolj športno dejavna.

Preučevanja prehranskih navad so v zadnjem desetletju izredno pogosta. Videz vitke, športne postave je modna smernica, ki do neke mere pozitivno vpliva na zdravje. Pretiravanja so seveda vedno prisotna, in sicer v obe smeri. Raziskava Videmškove s sodelavci (2004) je na vzorcu 87. 14-letnih učencev ugotavljala povezave med prehranskimi navadami in povezavami s športnim udejstvovanjem. Izkazalo se je, da ni statistično značilne povezave med športnim udejstvovanjem in prehranjevanjem v »fast food« restavracijah. Videmškova še navaja, da mnoge druge raziskave potrjujejo, da športniki pazijo na prehrano, kar ima tudi velik pozitiven učinek na njihovo telesno pripravljenost in posledično na športni rezultat.

Videmškova, Pogelškova, Štihec, Karpljuk in Zajčeva (2006) so analizirali športno aktivnost in prehranske navade predšolskih otrok in njihovih staršev. Ugotovitve kažejo, da starši, ki se sami

več ukvarjajo s športom, statistično pomembno več pozornosti namenjajo tudi športnim dejavnostim svojih otrok. Raziskovalci niso našli statistično pomembnih povezav, da bi imeli otroci športno dejavnih staršev bolj urejene prehranske navade, vendar pa obstaja neka težnja, ki jo lahko razberejo iz rezultatov in govori slednjemu dejstvu v prid.

Videmškova, Štihec, Karpljuk in Starmanova (2008) so ugotavljali, ali športna dejavnost in prehranske navade v otroštvu vplivajo na debelost in na način življenja v odraslem obdobju. Analiza dobljenih rezultatov je pokazala, da se večina odraslih debelih ljudi v otroštvu ni ukvarjala z organizirano športno dejavnostjo. Nadalje je ugotovila, da se odrasli debelostniki ukvarjajo z organizirano vadbo dvakrat tedensko kljub temu, da se jih v mladosti več kot polovica ni športno udeleževala. Prav tako jih starši v otroštvu niso ne usmerjali ne spodbujali k športni dejavnosti. Njene ugotovitve so bazirale na debelostnikih, ki so obiskovali program hujšanja in po rezultatih ankete in najpogostejših odgovorih povprečnega debelostnika, ki je obiskoval program hujšanja, lahko rečemo, da se programa hujšanja udeležujejo pretežno 25–54 letne ženske, doma iz osrednjeslovenske regije, z enim ali več otroki in v partnerski zvezi. Končale so visokošolsko oziroma univerzitetno izobrazbo in so aktivno zaposlene. Opravljajo zahtevno pisarniško delo v osemurnem delavniku in običajno izhajajo iz višjega srednjega družbenega sloja. Večina izhaja iz mestne krajevne skupnosti ter ima premalo prostega časa, ki ga izkoristijo za gledanje televizije manj kot eno uro na dan in se ne ukvarjajo z vrtnarjenjem. Med hišnimi deli najpogosteje sesajo, pomivajo posodo, obešajo perilo, pomivajo tla in pospravljajo stanovanje. Sprehajajo se nekajkrat tedensko, z organizirano športno dejavnostjo pa se ukvarjajo dvakrat tedensko. Za hujšanje se pretežno odločajo tiste, katerih indeks telesne mase znaša 30.00–39.99 kg/m<sup>2</sup> in jih uvršča v skupino povečane telesne mase druge stopnje ter so imele v otroštvu normalno telesno težo kljub temu, da se z organizirano športno dejavnostjo niso ukvarjale. Vendar pa tudi njihovi starši niso bili športno dejavni niti jih niso usmerjali in spodbujali k tej dejavnosti. Iz prehranskega vidika je bilo ugotovljeno, da se je večina v otroštvu običajno prehranjevala doma v družinskem krogu in se enako prehranjuje tudi sedaj. Analiza je pokazala, da v povprečju ne kadijo in ne uživajo alkohola. Njihova stopnja samopodobe pa je srednje visoko izražena in torej ni tipične povezanosti med načinom življenja debelostnikov in njihovo debelostjo. Za ljudi s prekomerno telesno težo primanjkuje strokovnih informacij o debelosti, prehrani in športni dejavnosti ter predvsem strokovnjakov s področja zdravljenja debelosti. Osebni zdravniki pogosto slabo poznajo problematiko debelosti in ne nudijo potrebne pomoči bolnikom. Debelostnike pa po drugi strani zelo motijo zavajajoči oglasi diet in zdravil. Kot velik problem se pojavljajo visoke cene storitev v centrih za zdravljenje debelosti, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje ne krije. Po drugi strani se v zdravstvenih domovih srečujejo z zelo dolgo čakalno dobo za brezplačno vključitev v program hujšanja.



## ***Zdrava prehrana***

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in hkrati preprečujemo zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in zvišan sladkor v krvi ter debelost, ki so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Belović (2008) poudarja, da je zdrava prehrana tista, ki vključuje več vidikov prehranjevanja. Poudarja, da naj bi človek dnevno zaužil vsaj tri obroke, še bolje pet. Količino hrane je potrebno prilagoditi posameznikovi telesni dejavnosti. Poleg tega pa je potrebno vanjo vsakodnevno vključevati vsa potrebna hranila, kot so žita in žitne izdelke, zelenjava, sadje, mleko in mlečni izdelki, meso, stročnice in oreščke. Pri uživanju maščob je potrebno paziti, da jih uživamo zmerno in to predvsem tiste, ki so rastlinskega izvora.

## ***Prehranska priporočila in zdrave prehranske navade***

Hrana je ena izmed primarnih človekovih potreb. Šele, ko to potrebo zadovoljimo, lahko začnemo razmišljati in delati druge stvari. V začetku je človek delal predvsem zato, da je zadovoljil svoje primarne potrebe. Danes pa je v razvitem svetu samoumevno, da imamo dovolj hrane za preživetje. Celo več kot dovolj, saj jo mečemo proč, smo izbirčni, jo pojemo veliko preveč ... Prevelike količine hrane, neprimerna izbira živil in nerazporejenost obrokov skozi dan, privedejo do debelosti, ki je ena najpogostejših bolezni razvitega sveta. Zato so že leta 1916 Američani izdelali prva prehranska navodila za otroke, 24 let kasneje pa so jih nadgradili v prehranski krog, ki je vseboval enake deleže sedmih skupin živil (Sentočnik, 2005e).

Poleg omenjenih prehranskih priporočil pomembno vlogo igra tudi enoten pristop k hranjenju. Pri tem imamo v mislih predšolskega otroka, ki se prehranjuje v vrtcu, pri babicah, starših ... Enoten pristop vseh otrokovih skrbnikov ima pomembne pozitivne posledice na njihove prehranske navade v kasnejšem obdobju življenja.

Sentočnikova (2004) meni, da je otrokov okus in odnos do hrane mogoče oblikovati približno do njegovega petega leta starosti. Do takrat se namreč razvijejo prehranski vzorci, ki se jih kasneje veliko težje spreminja. Otroku je zato treba ponuditi različne okuse. Hranili pa naj bi ga v zdravem in mirnem okolju. Hrana nikoli ne sme postati sredstvo prisile ali nagrajevanja. Tudi Fidler Misova (2006) trdi, da tak pristop zahteva mnogo več truda, vendar se vrne z veliko več zadovoljstva, hkrati pa pomeni tudi naložbo za bolj zdravo prihodnost naših naslednikov.

Strokovnjaki poudarjajo tudi, da mora uživanje hrane otroku pomeniti prijeten družinski obred, ko se ob mizi in okusnih obrokih izkazuje razumevanje, toplina in pristna bližina. Odpor do hrane se namreč lahko poveča, če so odrasli med hranjenjem prenapeti in od otroka zahtevajo, da hitro

poje. Tako mu sporočajo, da je hranjenje nekakšno avtomatično početje pred dnevnim ali nočnim počitkom (Sentočnik, 2004).

Zdrave prehranske navade štejemo med pomembne vsebine, ki jih moramo odrasli posredovati otrokom. Maučec Zakotnikova (2005) jih takole opredeljuje:

- pravilen ritem prehranjevanja: zajtrk, kosilo, večerja in po možnosti dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava),
- pravilen način zauživanja hrane: počasi; 20–30 minut za glavne obroke in 10 minut za vmesne obroke,
- primerna porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih: 25 odstotkov naj bi vnesli z zajtrkom, 15 z dopoldansko malico, 30 s kosilom, 10 s popoldansko malico in 20 odstotkov z večerjo,
- pravilna sestava hrane glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili o zdravju koristnejših živilih: uživanje hrane z manj nasičenimi in trans maščobnimi kislinami ter manj sladkorja, veliko prehranskih vlaknin, vitaminov, mineralnih snovi in snovi z antioksidativnim učinkom,
- zdrav način priprave hrane: mehanska in toplotna obdelava (kuhanje, dušenje), ki ohranja količino in kakovost zaščitnih snovi in ne uporablja ali čim manj uporablja dodatne maščobe, sladkor in kuhinjsko sol.

### ***Prehranske piramide***

Ministrstvo za kmetijstvo v Združenih državah Amerike je leta 1992 izdelalo prehransko piramido, ki se je pozneje razširila po vsem svetu. Piramido še danes množično uporabljajo v laični in strokovni literaturi ter celo v strokovnih prehranskih priporočilih.



Slika 2. Prehranska piramida Ministrstva za kmetijstvo v ZDA (1992).

Prيرهjena je po piramidi iz članka Food Guide Pyramid (<http://www.fldoe.org/nutrition/general/pyramid.asp>), diplomske naloge Starman (2006) in članka Prehranska piramida ([http://sl.os-danilekumar.si/index.php?menu\\_item=item\\_11044](http://sl.os-danilekumar.si/index.php?menu_item=item_11044)).

Prehranska piramida nam na slikoven način prikazuje izbor in količino živil, ki naj bi jih zaužili vsak dan. Z upoštevanjem njene količine in izbora naj bi zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva. Slika 2 predstavlja prehransko piramido iz leta 1992, kjer so prikazana živila razdeljena na šestih glavnih prehranskih skupin:

1. skupina: živila z veliko maščob in sladkorjev,
2. skupina: mleko in mlečni izdelki,
3. skupina: meso in mesni izdelki,
4. skupina: sadje,
5. skupina: zelenjava,
6. skupina: kruh, testenine, žita, riž in druga škrobna živila.

Posamezna skupina je sestavljena tako, da **ena enota** kateregakoli živila iz iste skupine vsebuje podobne količine ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob in energije, zato je vedno možna zamenjava živil znotraj posamezne skupine.

Enote živil so:

- pol kosa kruha, en košček prepečenca, en srednje velik krompir, ena velika žlica riža ...
- ena skodelica mleka, en lonček jogurta,
- dve-tri rezini šunke, pol manjšega govejega zrezka (35 g), pol srednje velike ribe (50g) ...
- pol rezine sira, eno jajce, pol para hrenovke, en trikotnik topljenega sira ...
- ena velika žlica in pol fižola ...
- ena pomaranča, tri marelice, trije mali plodovi kivija, ena hruška ...
- ena velika žlica lešnikov, ena čajna žlička olja ...
- dve veliki žlici medu, ena sadno žitna rezina, dva koščka mlečne čokolade ...

V tej piramidi so škrobne ogljikove hidrate umestili med najbolj priporočljiva živila, ker ne vsebujejo živalskih maščob. Te so najbolj odgovorne za prekomerno telesno težo pri kar 60 % Američanov. Pri tem so pozabili na namaze in razne dodatke h kruhu ter na to, da vsi škrobni ogljikovi hidrati niso zdravi. Hkrati pa se v samem vrhu piramide, med izrazito nepriporočenimi žibili, nahajajo vse maščobe in sladkorji. Pri tem niso upoštevali razlik med koristnimi in škodljivimi maščobami. V isto skupino beljakovin živalskega izvora so uvrstili tako meso klavnih živali kot ribe. Tudi dejstvo, da je mleko najbolj primeren izvor kalcija, ni znanstveno potrjeno. Neprimerna pa je tudi umestitev mleka v isto skupino kot vseh ostalih mlečnih izdelkov (Sentočnik, 2005b; Videmšek, Štihec, Karpljuk in Starman, 2008).

Zaradi številnih očitkov različnih strokovnjakov, da ima ta piramida mnoge pomanjkljivosti in da je pretirano posplošena (npr. Vse maščobe so zdravju nevarne in vsi ogljikovi hidrati so varni in zdravju koristni.), so sestavili novo piramido, kjer so upoštevali nove izsledke raziskav. Med drugim so upoštevali, da so maščobe lahko tudi zdrave, saj olja v ribah, oreških in zelenjavi, pomagajo ščititi pred boleznimi srca in ožilja.

Z znižanjem vnosa vseh maščob so raziskovalci najbolj želeli znižati vnos nevarnih nasičenih maščob. Ljudje naj bi meso zamenjali s škrobom in tako znižali vnos kalorij. Ta teorija bi morda delovala, če se ne bi spremenilo okolje, ki pa se je spremenilo zato, ker so proizvajalci hrane začeli tržiti manj mastno nezdravo hrano. Potrošniki so napačno razumeli, da je vse, kar je manj mastno in pusto, tudi neškodljivo. Strokovnjaki so namreč spodbujali uživanje pustega mesa in manj mastnih mlečnih izdelkov. Toda pozabili so na manj mastne piškote, prigrizke in lahko čokolado. Na drugi strani pa tudi ogljikovi hidrati lahko povzročijo škodo, saj se hranilna vrednost predelanih žitaric zniža na nizke vrednosti kot pri belem sladkorju. Predelani ogljikovi

hidrati se razgrajujejo počasi in v krvni obtok vstopijo v obliki glukoze. Če tega sladkorja takoj ne uporabimo, telo začne proizvajati presežek inzulina, ki sladkor odnaša iz krvnega obtoka in ga spravlja v maščobne in mišične celice. Prehrana, bogata s predelanimi ogljikovimi hidrati in enostavnimi sladkorji, povzroči neobčutljivost na insulin. To pa organizem še dodatno spodbudi k večji proizvodnji inzulina. Posledično je sladkorja in inzulina v krvnem obtoku veliko, v celicah pa premalo. To lahko sproži nastanek sladkorne bolezni in pospeši nastanek bolezni srca in ožilja (Kojić, 2003a).

Videmškova, Štihec, Karpljuk in Starmanova (2008) ugotavljajo, da prvotna piramida ni bila izdelana pretežno na znanstveni osnovi, saj je njeno izdelavo naročila ameriška vlada. Izdelalo pa jo je Ministrstvo za kmetijstvo, katerega naloga je predvsem promocija ameriškega kmetijstva in ne toliko zdravja. Na izdelavo piramide so po mnenju Sentočnikove (2005a) verjetno vplivali tudi giganti prehranske industrije.

Prehransko piramido je leta 2001 zrušil Willett. Njegovo dolgoletno raziskovalno delo na prehranskem področju je obrodilo nove teorije, kjer je sporočil mnoge pomanjkljivosti omenjene piramide. Nastala je nova prehranska piramida.



Slika 3. Willettova piramida zdravega prehranjevanja.

(Slika 3 je prirejena po: Willett in Stampfer (2003), Starman (2006) in članku na: [http://sl.os-danilekumar.si/index.php?menu\\_item=item\\_11044](http://sl.os-danilekumar.si/index.php?menu_item=item_11044))

Temelja nove piramide sta redna telesna vadba in nadzor telesne mase. Živila, ki jih priporoča za uživanje, pa so razdeljena na devetih skupin:

1. skupina: rdeče meso in maslo
2. skupina: beli riž, beli kruh, krompir, testenine in sladkor
3. skupina: mleko in mlečni izdelki (tudi kalcijevi nadomestki)
4. skupina: ribe, perutnina in jajca
5. skupina: stročnice in oreščki
6. skupina: zelenjava
7. skupina: sadje
8. skupina: polnozrnati žitni izdelki

9. skupina: rastlinska olja (oljčno, sojino, koruzno, sončnično ...)

Povzetki Willettove razlage (2001) nove piramide kažejo, da niso vse maščobe slabe in vsi sestavljeni ogljikovi hidrati dobri, da nimajo vse beljakovine enakih hranilnih vrednosti in po njegovem prepričanju ni priporočljivo pogosto uživanje mlečnih izdelkov. Trdi tudi, da je največja napaka sodobnih diet v preveliki količini vnesenih kalorij glede na stopnjo fizične aktivnosti. Spodbija vsakršno reduciranje nekaterih vrst hrane kot primerno obliko izgubljanja telesne mase. Še posebej pa je potrebno biti pozoren pri prehrani predšolskega otroka, saj otrok v tem času raste.

Novejše odkritje pri postavljanju nove teorije prehranjevanja skozi prehranjevalno piramido predstavlja glikemični indeks, ki je odgovor organizma na ogljikove hidrate. Ti hitro povišajo koncentracijo krvnega sladkorja. Nova teorija prehranjevalne piramide odsvetuje uživanje sestavljenih ogljikovih hidratov brez ločevanja, saj v raziskavah Willett (2001) ugotavlja, da organizem po zaužitju sestavljenega OH (npr. krompirja), bolj postopoma znižuje koncentracijo glukoze v krvi, kot po zaužitju čistega sladkorja.

Poudarek na izogibanju vsem maščobam je prav tako najpogostejša napaka, ki jo ljudje delajo v želji po zdravem prehranjevanju. V novi teoriji strokovnjaki opozarjajo na dejstvo, da vse maščobe niso slabe, nekatere so celo nujno potrebne v vsakdanji prehrani, kot so: mononenasičene in polinenasičene maščobe, ki jih najdemo v oreških, avokadu, ribah, olivah in v večini olj. Te pomagajo zniževati raven slabega holesterola, ne da bi vplivali na vrednosti dobrega holesterola v krvi (Willet, 2001).

Willetova (2001) piramida se loči od prve tudi po tem, da živil ne ločuje na dobre in slabe, ampak ločuje le med dobrimi ogljikovimi hidrati in dobrimi maščobami na eni strani in med hitro gorljivimi ogljikovimi hidrati in rdečem mesu na drugi. Med beljakovinami so najbolj priporočljive tiste, ki so zaužite z oreščki in stročnicami, njim pa sledijo beljakovine iz rib, perutnine in jajc. Willett tudi trdi, da lahko mlečne izdelke brez pomislekov nadomestimo s kalcijevimi tabletami.

Ker je sedaj temelj piramide zdravega prehranjevanja vsakodnevna fizična aktivnost in kontrola telesne teže, je za ravnotežje med vnosom in porabo priporočljivo prenehanje uživanja slabe hrane na eni strani in povečanje uživanja sadja ter zelenjave na drugi. Zdravi ogljikovi hidrati so na dnu piramide, kar pomeni, da naj bi jih zaužili v največji količini. Njihova značilnost je, da se razgradijo počasi, zato so nihanja glukoze in inzulina v krvi manjša in je zaradi tega tudi občutek lakote manjši. V piramidi najdemo tudi mesto za vsakdanje uživanje vitaminov in mineralov ter reducirano uživanje alkohola, in sicer: 3 dl za ženske in 7 dl vina za moške na teden.

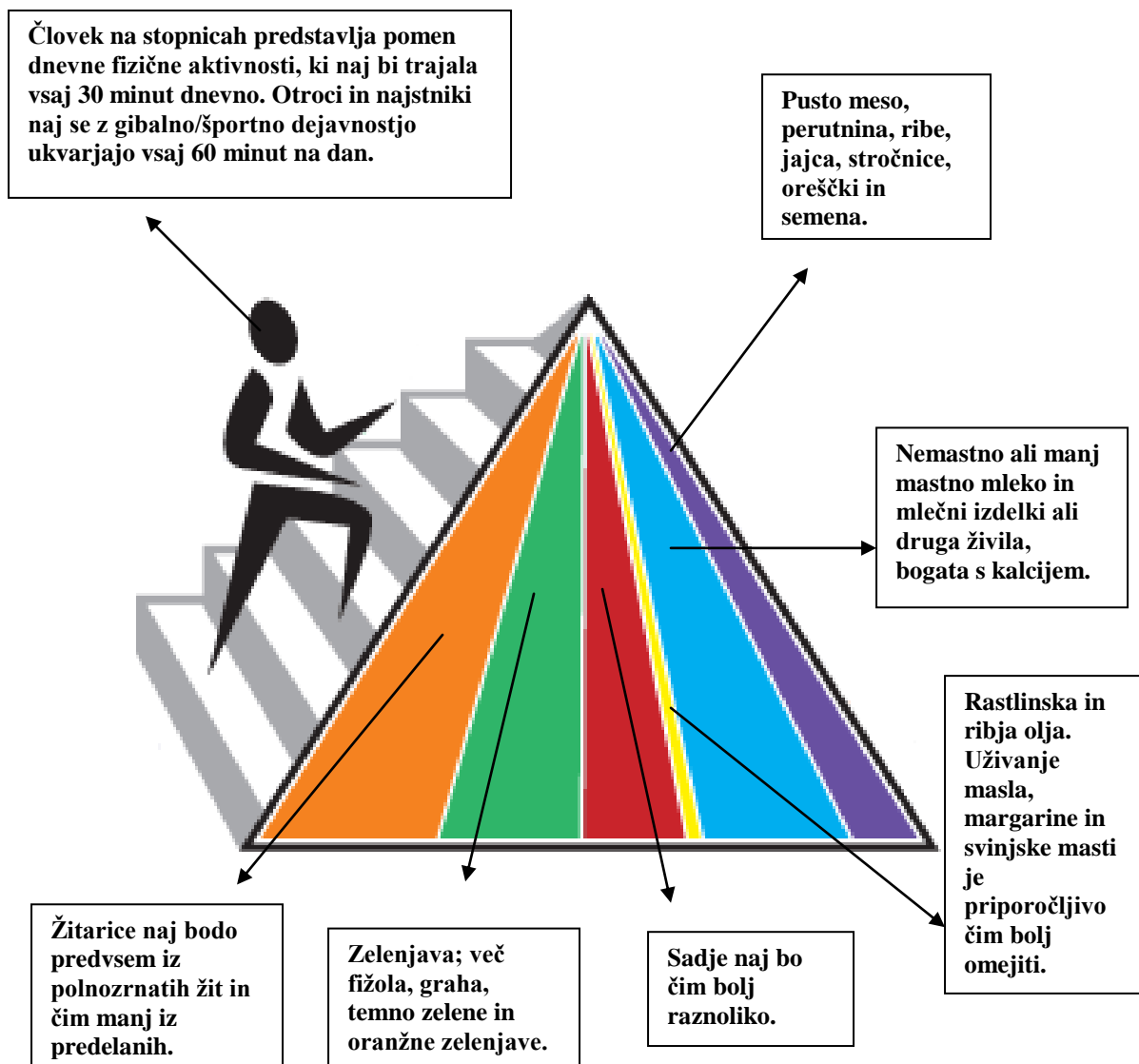
Tudi Willetova prehranska piramida ima nekaj pomanjkljivosti. Čeprav je postregla z mnogimi uporabnimi informacijami o pomenu razlik pri obeh piramidah, je vendar nenatančna za praktično uporabo in ji bo potrebno dodati količine za posamezne skupine živil in priporočila glede na kalorične potrebe posameznikov (Sentočnik, 2005c).

Nutricionisti so tako izpostavili naslednje pomanjkljivosti njegove piramide (Kojić, 2003a):

1. Menijo, da se s pretiranim izpostavljanjem rastlinskih olj dela podobno napako, kot jo je stara piramida naredila na primeru ogljikovih hidratov. Olivno olje je resda zelo zdravo, vendar tudi izredno kalorično. Willettu očitajo, da vsa rastlinska olja obravnava enako. Poudarjajo, da nimajo vsa olja enakih vrednosti maščobnih kislin, na primer: v koruznem olju največ omega-6, v lanenem pa omega-3 maščobne kisline.
2. Pojavljajo se dvomi o omejeni uporabi belega, oluščenega riža in krompirja.

Ministrstvo za kmetijstvo ZDA je zato septembra 2005 objavilo novo prehransko piramido, ki se od stare razlikuje po navpično postavljenih stolpcih. Hranila so strokovnjaki postavili eno ob drugo. Novost so tudi stopnice s človekom na levi strani, ki predstavlja telesno dejavnost. Postavljena je na prvo mesto, kar pomeni, da je vsaj toliko pomembna za zdravje kot hrana (Steps to a healthier you, 2005).





Slika 4. Nova prehranska piramida Ministrstva za kmetijstvo ZDA (2005).

Novo prehransko piramido Ministrstva za kmetijstvo ZDA (2005) smo priredili po piramidi iz članka Steps to a healthier you (2005) na: <http://mypyramid.gov/> .

Iz nje razberemo, da je telesna dejavnost priporočljiva vsak dan. Oblika vsakega stolpca se na vrhu zaključi z ožjim vrhom. To pomeni, da so v vsaki skupini hranil živila, ki so bolj (širši del) in manj zdrava (ožji del). Različne širine stolpcev nakazujejo pravilno razmerje med posameznimi vrstami hranil. Raznoverstnost simbolizira šest različnih barv in dejstvo, da so za ohranjanje zdravja vsak dan potrebna vsa živila.

Med žitaricami so izdelki iz polnovrednih žit bolj priporočljivi kot izdelki iz bele moke. Pri sadju je priporočljivo uživanje manj sladkega sadja, pri mesu pa ribe pred rdečim mesom. V skupini zelenjava so manj priporočljive tiste vrste, ki vsebujejo več škroba in manj topnih oz. netopnih neprebavljivih ogljikovih hidratov.

Nova prehranska piramida se od stare razlikuje po obsežnih priporočilih za uporabo v praksi. Strokovnjaki piramidi pripisujejo individualen pristop k posameznikovim prehranskim potrebam. Pri posamezni skupini hranil ni več na splošno pripisanih količinskih priporočil. Pri prejšnji piramidi je ravno pri dnevni odmerkih živil prihajalo do največjih napak. Porcija za vsako skupino hranil je bila lahko razumljena napačno. Tako 6–11 priporočljivih porcij žitaric na dan ne pomeni toliko kosov kruha na dan. Vsakemu posamezniku je treba natančno izračunati njegove potrebe za posamezno skupino živil (Sentočnik, 2005e).

### ***Jedilniki otrok in odraslih se razlikujejo***

V naši raziskavi smo ugotavljali tudi pogostost obrokov na dan, njihovo pestrost sestave, kraje in načine prehranjevanja. Za interpretacijo rezultatov je potrebno upoštevati, da jedilniki, ki so primerni za odrasle, niso nujno primerni tudi za otroke. Odraščajoče telo namreč potrebuje drugačno sestavo jedi kot telo odraslega, tudi možganske funkcije so v prvih letih življenja bolj dejavne kot kasneje. Mnogi strokovnjaki zato trdijo, da je pestra in zdrava hrana zato pri otrocih še bolj pomembna kot pri odraslih (Ilijaš Trofenik, Elouissi, Pavlič in Žagar, 2005).

Prehransko piramido za otroke so pripravili ameriški strokovnjaki, ki se še posebno posvečajo vzgoji za zdravo prehrano otrok. 4 do 6 letni otroci naj zaužijejo najmanjšo enoto hrane, ki je navedena na piramidi za posamezno skupino živil. 2 do 3 letni otroci pa naj pojedjo še nekoliko manj (Ilijaš Trofenik, Elouissi, Pavlič in Žagar, 2005).

### ***Posledice nezdrave prehrane so ključni dejavniki načenenja zdravja***

V resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike za leto 2005–2010 (Maučec Zakotnik, 2005) sta nezdrava prehrana oziroma nezdravo prehranjevanje pojma, pod katerima je mišljena neustrezna hranljiva in energijska vrednost zaužite hrane, uporaba neustreznih ali celo nepravilnih načinov njene priprave in tudi nepravilen ritem uživanja hrane, kar vse vpliva na zdravje človeka. Nezdravo prehranjevanje in nezadostna telesna dejavnost sta dejavnika nezdravega življenjskega sloga. Dokazano je, da sodijo dejavniki nezdravega življenjskega sloga med ključne v procesih nastanka, napredovanja in pojavljanja zapletov najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni: bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka,

nekaterih kroničnih pljučnih obolenj, debelosti in osteoporoze ter drugih bolezni mišično kostnega sistema. Od sedmih ključnih dejavnikov tveganja za kronične nenalezljive bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol v krvi, zvišan indeks telesne mase, znižan vnos zelenjave in sadja, telesna nedejavnost, alkohol, kajenje) jih je kar pet posledica nezdrave prehrane.

Neustrezna prehrana, skupaj s preveliko telesno težo, pripomore k razvoju različnih bolezni. Globalno gledano so kronične bolezni vodilni vzrok obolevnosti in smrti. Smrtnost zaradi teh bolezni se je začela povečevati med industrijsko revolucijo, v zadnjih desetletjih pa so te bolezni dobile obseg epidemije. Opazna je povezava med prehodom k industrijsko pripravljeni hrani in povečanjem kroničnih bolezni. Verjetnost za nastanek bolezni povečajo stres, pomanjkanje gibanja, pretirano uživanje alkohola in zdravil, kajenje ter povečana izpostavljenost strupom iz okolja (Rotovnik Kozjek, 2006b).

Zittlau in Kriegisch (2000) menita, da je nepravilno prehranjevanje glavni povzročitelj bolezni srca in ožilja, srčnega infarkta, ateroskleroze, zobne gnilobe, sladkorne bolezni, želodčne in črevesne bolezni, raka, alergije in drugih kožnih bolezni, motenj prekrvavljenosti, venskih bolezni, hemeroidov in krčnih žil ter visokega krvnega tlaka in revmatičnih bolezni.

Obstaja očitna neposredna vzročna povezanost med prehrano in rakom. Pretežno mesna prehrana prispeva k nastanku raka na prebavilih in dojkah. Enako velja za privrženca vegetarijanstva. Kdor uživa izključno živila rastlinskega izvora, se prehranjuje prav tako enostransko kot tisti, ki živi pretežno od mesa ali sladkarij. Kakršnekoli prepovedi ne pomagajo dosti iz dveh vidikov: večinoma jih tako ali tako ne upoštevamo in človek je po svoji naravi vsejed, zato popolna odpoved posameznim živilom nima nobenega smisla z vidika prehranske psihologije (Zittlau in Kriegisch, 2000).

Pavčičeva (2002) med najpomembnejše ukrepe za varovanje zdravja in zmanjševanje učinkov dejavnikov tveganja prišteva spremembe prehranskih navad in prehranskih vzorcev. Spreminjanje prehranskega življenjskega sloga od posameznika in njegove okolice zahteva jasno odločitev, veliko znanja in še več vztrajnosti. Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Število dnevniških obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč maščob v celoti in preveč nasičenih maščob, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in ožilja ter raka debelega črevesa. V naši prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kronično nenalezljivimi boleznimi. Po podatkih nacionalne raziskave »Z zdravjem povezan življenjski slog«, ki je bila opravljena leta 2001, se v Republiki Sloveniji zdravo in pretežno zdravo prehranjuje samo 22.9 % prebivalstva. Pri tem so posebej ogrožene skupine prebivalstva moški, ljudje iz nižjih družbenih slojev, z nižjo stopnjo izobrazbe,

aktivno zaposleni, prebivalci vaškega bivalnega okolja ter vzhodno slovenskega zdravstvenega področja, populacija v starosti med 25–49 let (Maučec Zakotnik, 2005).

Jan (2003) ugotavlja, da predvsem ljudje z dna družbene lestvice in brez izobrazbe kupujejo cenejšo hrano, ki je bolj mastna in ima veliko kalorično vrednost. Povečini so ti ljudje slabo seznanjeni z načeli zdrave prehrane. Poudari še, da je tega vse več zaradi povečane potrošnje hitre, prazne in poceni hrane.

Rotovnik Kozjekova (2006b) meni, da je današnja hrana preveč predelana in kalorično gosta ter da vsebuje velike količine nasičenih maščob in sladkorjev. V prehrani je tudi premalo omega-3 nenasičenih maščobnih kislin. Tudi Kochova (2004) razloge za zvišanje telesne mase pripisuje uživanju energijsko bogatih živil, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja. Obe poudarjata, da je primernejše uživati več energijsko manj bogatih jedi, kot je na primer zelenjava, sadje, prehranske vlaknine in voda.

Nezdrava prehrana se začne že v zgodnjem otroštvu, nato pa se nadaljuje skozi celo življenje. Eno od pomembnih vlog v tem procesu prehranjevanja odigrajo starši, nato pa ob vstopu v vrtec in šolo vlogo zdravega prehranjevanja pomembno določajo omenjene institucije.

Zaradi sodobnega načina življenja je danes tudi v Sloveniji hitra hrana šolarjev in dijakov prevladujoč način prehranjevanja. Takšna hrana pogosto vodi do debelosti in drugih bolezni moderne dobe. Težka in mastna hrana človeka naredi lenega. Zaradi nepravilne prehrane se počutimo preutrujene in se nam ne ljubi ukvarjati s športno aktivnostjo. To pa še dodatno prispeva k razvoju debelosti (Rotovnik Kozjek, 2005c).

Pomembno vlogo pri zdravem prehranjevanju, poleg pestrosti in primerne vrste hrane, odigra primerna razporeditev te hrane skozi dan. Kojićeva (2003c) zato med prehranske napake šteje prehranjevanje brez načrta, preskakovanje zajtrka, celodnevno stradanje, ponovno nalaganje na krožnik ter prenajedanje kot posledica popuščenih zavor.

Kochov (2004) v svoji raziskavi ugotavlja, da se vzorec prehranjevalnih navad prenaša iz roda v rod. Izidi njegove raziskave o prehranskih navadah odraslih prebivalcev Slovenije nas usmerjajo v razmišljanje o tem, kakšne vzorce prenašamo Slovenci na mladi rod. Raziskava je namreč pokazala, da odrasli (do 45 let) povprečno dnevno zaužijemo previsoko energijsko vrednost živil. Pri tem je potrebno še posebej poudariti, da je v tej prehrani preveč maščob in premalo ogljikovih hidratov. V vsakodnevni prehrani povprečnega, nekoliko starejšega Slovenca (od 45 do 65 let), najdemo preveč maščob, premalo zelenjave in sadja ter prehranskih vlaknin. V primerjavi z mlajšimi skupinami v tej starosti, pa je njegov ritem prehranjevanja nekoliko boljši. obroki starejših so torej bolj redni, časovni razmaki med njimi so ustrežnejši. Prebivalci v tretjem

življenjskem obdobju veliko več pozornosti in časa posvetijo zdravemu načinu življenja, v katerega sodi tudi zdrava prehrana. Vzroke za rednejše obroke lahko tej starostni skupini pripisujemo nekoliko bolj umirjenemu življenju ter preživljanju časa doma. Nepravilno izbiro hranil pa pripisujemo predvsem nezadostni osveščenosti te starostne skupine.

Vpliv izobrazbe na prehranske navade je izredno močan. Vse do sedaj opravljene raziskave in študije kažejo, da imajo ljudje z višjo stopnjo izobrazbe boljše prehranske navade. Pomemben vpliv ima tudi okolje, v katerem ljudje živijo. Tisti v mestnem tipu naselja imajo boljše prehranske navade verjetno zaradi boljše obveščenosti. Ne moremo pa mimo dejstva, da je materialno stanje družine tisto, ki najbolj pomembno odloča, kaj in koliko bo družina jedla. Zaskrbljujoče je dejstvo, da imajo danes mnogi, tudi v našem prostoru, tako malo denarja, da si s težavo kupijo le osnovna živila, pa še to v omejenih količinah (Koch, 2002).

Druga raziskava o prehranskih navadah odraslih prebivalcev Slovenije je pokazala, da povprečni državljan poje polovico manj zelenjave in sadja, kot je priporočeno (Mlačak, 2003). Kar 12 odstotkov vprašanih prebivalcev skoraj nikoli ne uživa zelenjave, najbolj pogosti so na jedilniku zelena solata, krompir in paradižnik.

### ***Zdrav način življenja se tesno povezuje s športno dejavnostjo in prehranjevanjem***

Obširno razmišljanje o pravilni prehrani in športni dejavnosti, kot pomembnima dejavnikoma preprečevanja nastanka nenalezljivih kroničnih bolezni, bomo združili v razmišljanju njunega tesnega prepletanja. Sodobni raziskovalci ju vedno pogosteje obravnavajo sinergijsko. Trdijo namreč, da oba dejavnika močno pripomoreta k ohranjanju in krepitvi zdravja.

Ukvarjanje s športom namreč mnogim pomeni posebno vrednoto, saj jim predstavlja sopomenko za zdravje, dobro počutje, lepo postavo in podobno. Številne raziskave ugotavljajo, da ravno redna športna dejavnost povzroča dobro počutje, osebno zadovoljstvo in prepričanje, da smo nekaj koristnega storili zase in za svoje zdravje (Mišigoj – Duraković, 2003). Če pa ji dodamo še primerno prehranjevanje, lahko veliko učinkoviteje pripomore k ohranjanju in krepitvi zdravja. Prav tako lahko trdimo tudi nasprotno, in sicer da je zaradi nezdravega prehranjevanja in večjega vnosa kot porabe vnesenih energijskih zalog hrane povezava nezdravega življenjskega sloga in prehranjevanja neizbežna.

Raziskave že vrsto let dokazujejo (Maučec Zakotnik, 2005), da je za ohranjanje in krepitev zdravja izredno pomembno razmerje med energijskim vnosom in porabo. Zdrava prehrana in redna športna dejavnost imata ločen vpliv na zdravje, hkrati pa nanj delujeta tudi sinergijsko in je zato njuno pravilno razmerje temelj pri uravnavanju telesne teže.

Zmagovita kombinacija pri uravnavanju telesne teže in skrbi za zdravje ter s tem povezanim zdravim življenjski slogom je redna športna dejavnost, povezana s primernim prehranjevanjem. Škof (2005) navaja, da je v harvardski študiji Paffenbarger že leta 1986 ugotovil manj zdravstvenih težav pri ljudeh v zrelih letih, ki so s športno dejavnostjo čez teden porabili več kot 2000 kcal. Tedensko športno obremenjevanje preko 3000 kcal pa ne vpliva pozitivno na zdravje. Študija je torej dokazala, da lahko športna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje samo, če je sistematična, nadzorovana, primerno intenzivna in posamezniku prilagojena. Raziskovalci so poudarili, da pretiravanje ne vodi do pozitivnih učinkov vadbe na zdravje.

Številni slogani na plakatih, reklame na televizijskih zaslonih internetne oglaševalne strani, športni portali idr. vedno pogosteje sprašujejo ljudi o njihovem načinu življenja in jih spodbujajo k različnim športnim dejavnostim, pravilni prehrani itd. Mnogi strokovnjaki poudarjajo, da sta zdravje in z njim povezana večja kakovost življenja bistvena za razvoj in napredek celotne družbe. Številne raziskave pa vedno znova potrjujejo, da zdravje ni povezano le z biološkimi dejavniki, kot so spol, starost, dednost itd., ampak tudi z dejstvom, da nanj pomembno vplivajo življenjski slog, socialnoekonomske in družbene razmere, delovne in okoljske razmere.

Ozaveščanje o pomenu primerne športne dejavnosti za vsa življenjska obdobja se tako počasi širi tudi v slovenski javnosti. Rotovnik Kozjekova (2006b) ugotavlja, da ljudje, ki so v času službenih obveznosti pretežno pasivni, nujno potrebujejo športno/gibalno dejavnost, saj je športni življenjski slog idealen in nujno potreben za ohranjanje njihovega zdravja, ker omogoča vzdržljivost na vseh področjih delovanja. Dodaja, da je potrebno aktivnemu življenjskemu slogu dodati ustrezno prehrano.

Športna dejavnost v povezavi z zdravim življenjskim slogom tako prodira v svet in si pridobiva novo vrednost. Doupona in Petrović (2000) menita, da pridobiva novo vrednost v sodobnem življenju, saj je vse pogosteje v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da sta šport in zdrav življenjski slog pomembna elementa kakovosti življenja.

Šport je pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi (Berčič, 2002b). Gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udeleževanju (Tušak, 2003). Redno, sistematično in pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, ki je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na človeški organizem. To se odraža na dobrem fizičnem in psihičnem počutju, na človekovi duševnosti in na njegovem duhovnem ustroju (Berčič, 2002b; Blinc, 2002).

Prav tako pa se učinki redne športne dejavnosti kažejo tudi na fizioloških, funkcionalnih, motoričnih, duševnih in drugih parametrih (Karpljuk, Videmšek, Rožman in Suhadolnik, 2000). Dodajmo še, da so pri ohranjanju in razvijanju gibalnih sposobnosti, kot so: moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost, še posebej pomembne repetitivna moč in vzdržljivost v moči ter gibljivost in koordinacija (Berčič, 2002a).

Strokovnjaki se zavedajo, da posameznik pomembnost optimalno razvitih gibalnih sposobnosti ugotovi takrat, ko ne more ali pa s težavo opravlja vsakdanja opravila. Kar pa negativno vpliva na celotnem psihosomatični statusu posameznika (Berčič, 2001).

Športna dejavnost poleg njenega pozitivnega vpliva na zdrav življenjski slog odločilno poseže tudi na povečanje splošne storilnosti in s tem učinkovitosti pri delu. Hkrati ugotavljajo tudi njen koristen vpliv na intelektualno dejavnost. Ugotovitve raziskovalcev kažejo, da je ob tem nujen zadosten počitek, ki omogoča regeneracijo in obnovo telesnih ter predvsem mentalnih sposobnosti. Znano je, da se po počitku izboljšajo sposobnosti koncentracije in druge intelektualne sposobnosti. Počitek ima tudi pozitiven vpliv na posameznikovo razpoloženje in čustvovanje (Cecić Erpič, 2000). Z redno gibalno dejavnostjo, zlasti z načrtno, izboljšamo delovanje srca, pljuč in skeletnega mišičja. Za ohranjanje zdravja in varno ukvarjanje s športom je pomembna tista športna aktivnost, ki vključuje zmerne in ponavljajoče se ritmične dejavnosti velikih mišičnih skupin in udov. S tem dosežemo večjo porabo kisika v telesu ter izboljšamo delovanje srčno-žilnega sistema. Poleg tega dosežemo tudi večjo porabo odvečnega vnosa hranil v telo in zmanjševanje stresa, ki ga doživljamo ob vsakodnevnih situacijah. Pri tem so pomembne športne dejavnosti v mejah aerobne aktivnosti, pri kateri kisik zadostuje za vse energijske procese v organizmu (Karpljuk, Videmšek in Štihec, 2002).

Danes je ukvarjanje s športom osebna odločitev vsakega posameznika. Mnogi raziskovalci ugotavljajo, da se ljudje, ki so športno dejavni, lahko uvrščajo v posebno skupino drugače mislečih in drugače delujočih ljudi – v skupino ljudi z drugačnim pogledom na vlogo športa v odnosu do zdravja in zdravega načina življenja. Že vrsto let ugotavljajo količino športne dejavnosti med odraslimi prebivalci Slovenije (Petrović, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona Topič, 2001). Športno dejavnih je po teh podatkih več kot polovico odraslih prebivalcev Slovenije (52.5 %). Potrebno je opozoriti na dejstvo, da so podatki zbrani s pomočjo ankete in ne z dejanskim ugotavljanjem stanja, ker realnih podatkov ni mogoče zbrati. Raziskave pa dokazujejo, da se ljudje čedalje bolj zavedajo pomena športne dejavnosti in pozitivnih vplivov aktivnega načina življenja. Vsekakor se večja količina vsakovrstne športne ponudbe in z možnostjo dostopa do internetnih storitev se je močno povečala tudi ozaveščenost posameznikov o pomenu športa za zdravje. Pri tem se odrasli prebivalci v Sloveniji lahko primerjamo z EU, kjer smo po podatkih nekaterih raziskav podobno športno aktivni kot Nemci in Danci, manj dejavni pa so Portugalci, Španci, Grki in Italijani (The European Commission, 2004).

## ***Ozaveščanje in osveščanje pomena aktivnega življenjskega sloga***

V vseh razvitih in tudi manj razvitih deželah sveta se vedno bolj zavedajo, da sta redna športna dejavnost in pravilno prehranjevanje odločilna dejavnika pridobivanja in ohranjanja zdravja in to od najmlajših dni pa vse do pozne starosti. Sila (2002) je v raziskavi, kjer je ugotavljal povezavo med zdravstvenim stanjem in športno dejavnostjo odraslih prebivalcev Slovenije, ugotovil visoko povezanost, saj tisti, ki so bolj športno dejavni tudi svoje zdravje ocenjujejo višje od športno manj aktivnih ali neaktivnih. Veliko povezanost je ugotovil tudi med pogostostjo športne dejavnosti in skrbjo za zdravje. Bolj so ljudje športno aktivni, večjo skrb posvečajo zdravju in obratno.

Aktiven življenjski slog in redna športna dejavnost sta pomembna varovalna dejavnika zdravja, zato sta vključena v nacionalni program preventive kroničnih bolezni, kjer je poudarek na skrbi za spreminjanje življenjskega sloga v smeri povečevanja redne športne dejavnosti in uveljavljanja njene koristi za zdravje. Projekt športne dejavnosti za krepitev zdravja (Health Enhancing Physical Activity – HEPA) je nacionalna strategija povečevanja zdravja skozi vsakodnevno športno dejavnost. Cilj projekta je povečati športno dejavnost na ravni osnovnega zdravstva. Zdravstveno osebje naj bi imelo pomembno nalogo, saj naj bi na vseh ravneh, predvsem pa v osnovni zdravstveni dejavnosti, vsej populaciji svetovalo glede koristnosti in primernih načinov redne telesne aktivnosti (Backović Juričan, Kranjc Kušlan in Novak Mlakar, 2002).

Dejstvo, da v vsakdanji praksi zdravniki ne svetujejo glede telesne aktivnosti mlajšim, še zdravim odraslim in predvsem tistim iz nižjih socialno-ekonomskih slojev predstavlja eno od pomembnih izgubljenih priložnosti za koristno delo v okviru primarne preventive (Fras, Zaletel Kragelj in Maučec Zakotnik, 2003). Ker redna telesna dejavnost spodbuja fizično in psihično zdravje ter ohranja z zdravjem povezano kvaliteto življenja od otroštva skozi odraslo dobo v starost, bi lahko zdravniki in ostalo zdravstveno osebje ob svojih stikih s številnimi posamezniki vsako leto vplivali na zdravstveno stanje s priporočanjem redne telesne aktivnosti. To naj bi vključevalo oceno stopnje trenutne aktivnosti posameznika, svetovanje glede začetka in primerne programa vadbe ter iskanje načinov, ki bi posamezniku pomagali vztrajati pri zastavljenem programu in individualno prilagojenim programom za spremembo načina življenja za zdravje (Jelenko Roth, 2004). Prav tako pa bi lahko zdravstveni delavci z lastnim zgledom pripomogli k promociji športne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga.

Zdravje ni več samo interes posameznika, ampak daje pozitivne učinke za družbo v celoti. Zato je pomembno ozaveščanje ljudi o pomenu redne športne dejavnosti, kar pa je treba nadgrajevati s konkretnimi akcijami in programi. Strokovnjaki zatrjujejo, da je lahko učinkovita tako posredna kot neposredna vzgoja. Za učinkovito osveščanje pa je najprej potrebno spremeniti miselne in vedenjske vzorce odraslih, da bodo lahko otroka navajali na zdrav način življenja, ki vključuje



dovolj gibanja in športne dejavnosti ter zdrave prehrane, in sicer že v vrtcu (Pišot in Završnik, 2002). Vrsto in izbiro gibalnih in športnih dejavnosti naj si posamezniki prilagodijo glede na svoj interes, predhodno znanje, motive ..., saj ju bodo le tako lahko vključili v svoj vsakdan in bosta ustrezali njihovim telesnim zmogljivostim, starosti in zdravstvenemu stanju (Fras, 2001).

Če želimo, da gibanje in športna dejavnost postaneta priljubljena in nepogrešljiva dela našega življenja, moramo zadostiti vsem kriterijem želje po ohranjanju teh dejavnosti (Fras, 2001; Tušak, 2003). Športna dejavnost mora biti tako igra kot proces, ki pritegne, notranje motivira in z množico kompleksnih gibalnih nalog vzbudi željo po aktivnosti ter vključevanju. Naj bo proces, v katerem uživamo, kajti le to daje gibanju kakovost. Športna dejavnost pomeni najboljšo naložbo v zdravje in s tem v ravnovesje telesa (h kateremu strmimo) ter kot osnovna človekova potreba, ki jo kaže že dojenček (Pišot, Juriševič in Završnik, 2003), ostaja zakoreninjena v človeku vse življenje.

#### **2.2.4.3 Raziskave o kajenju kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje**

Poleg primerne športne dejavnosti in uravnotežene prehrane, ki po mnenju različnih strokovnjakov spadata med najpomembnejše dejavnike zdravega življenjskega sloga, pa pomembno vlogo odigra tudi kajenje, saj številne raziskave kažejo, da športna dejavnost pozitivno vpliva na prenehanje kajenja (Marcus, 1999; Conway in Cronan, 1992).

Kajenje tobaka in tobačnih izdelkov je daleč najbolj razširjena oblika zlorabe psiho-aktivnih snovi. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da kadi kar tretjina svetovnega odraslega prebivalstva, kar znaša 1.1 milijarde ljudi. Poraba cigaret v svetu se statistično pomembno zvišuje na račun držav v razvoju v Afriki, Latinski Ameriki in Aziji (Kajenje tobaka in tobačnih izdelkov je daleč najbolj razširjena oblika zlorabe psiho-dejavnih snovi, 2009).

Statistični podatki kažejo, da je kajenje pogostejše med nižjimi družbenogospodarskimi sloji kot med višjimi. Kadi vedno manj prebivalcev razvitih držav in vse več prebivalcev nerazvitih. Vsako leto umre več ljudi zaradi posledic kajenja kot zaradi alkohola, trdih drog, aidsa, samomorov, umorov in prometnih nesreč skupaj. Med drugim ocenjujejo tudi, da v svetu zaradi bolezni, povezanih s kajenjem tobaka, umre približno 3.5 milijona ljudi na leto, kar pomeni vsak dan 10.000 ljudi. V Sloveniji je že leta 1998 zaradi posledic kajenja umrlo 3623 prebivalcev (med njimi 2541 moških in 1082 žensk). V naslednjem desetletju (od leta 1998 do 2008) se to število ni bistveno spremenilo (Smoking in Slovenia – Statistical data, 2009). Po podatkih IVZ RS in Centra za raziskovanje javnega mnenja na FDV, pa so se spremenili nekateri drugi parametri, ki so vzpodbudni za Slovenijo (Smoking in Slovenia – Statistical data, 2009):

- Zaznan je bil upad rabe tobaka med odraslimi, in sicer iz 22.3 % na 17.5 %.
- Zmanjšalo se je število tistih, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu iz 27 % na 21 %.
- Delež tistih, ki kadijo v zaprtih prostorih je iz 17 % padlo na 12 %.
- O opustitvi kajenja danes razmišlja že 58.8 % kadilcev.
- V letu 2006 je bilo izpostavljeno tobačnemu dimu 57.2 % nekadilcev, dve leti kasneje (2008) pa 44.2 % nekadilcev.

Lasič (2007) opozarja, da bo do leta 2020 na svetu zaradi tobaka umrlo že sto milijonov ljudi, če se težnja epidemije kajenja ne bo spremenila. Najpogostejše bolezni, povezane s kajenjem, so namreč bolezni srca in ožilja, rakave bolezni (zlasti rak pljuč, grla, ustne votline, požiralnika, sečnega mehurja, jeter, trebušne slinavke, ledvic, želodca, materničnega vratu, levkemija), bolezni dihal (zlasti kronični bronhitis in emfizem), rana na želodcu in dvanajsterniku. Za pljučnim rakom zboli v Sloveniji približno 1000 ljudi vsako leto, pri čemer je bolezen kar 20-krat pogostejša pri kadilcih kot pri nekadilcih. Kadilskih navad si ljudje ne pridobijo hitro. Mladi postopoma prehajajo od priprave in poskusov prek občasne uporabe do tega, da postanejo redni kadilci. Število občasnih (tedenskih) in rednih (vsakodnevnih) kadilcev se postopoma povečuje od desetega leta dalje. Ker večina kadilcev začne kaditi in postane zasvojen s tobakom že v zgodnjih letih, je pomembno ponuditi mladim čim več zdravih dejavnosti, kot sta šport in rekreacija.

### ***Kajenje in šport***

Ugotovljeno je, da je med športniki manj kadilcev in da je športna dejavnost pomemben dejavnik pri preprečevanju kajenja, saj zmanjšuje potrebo mladih po vseh oblikah rabe psihodejavnih snovi. Telesne dejavnosti omogočajo mladim zdrav način uveljavljanja, ki krepi zdravje. Pri razvijanju zdravega življenjskega sloga je zelo pomembna vzgoja, ki se začne doma in se nadaljuje prek vrtca, šole in podaljša s samovzgojo. Dolžnost zdravstvenih, športnih, kulturnih in prosvetnih delavcev ter tudi politikov in vseh ozaveščenih ljudi je, da kadilce opozarjamo na nevarnosti kajenja in jim posredujemo informacije o mogočih načinih za opuščanje kajenja. Predvsem pa je pomembno delovati z zgledom (Smoking in Slovenia – Statistical data, 2009).

Po nekaterih raziskavah (Povšnar, 2008) je med kadilci več kot 75 % takih, ki si želi prenehati kaditi, in med njimi vsaj 60 % tistih, ki so vsaj enkrat skušali prenehati. Le okoli 20 % od vseh kadilcev, ki se odločijo za opustitev kajenja, to uspe že pri prvem poskusu. Okoli 50 % uspe prenehanje šele po šestem poskusu.

Kadilci se lotijo opustitve te razvade na različne načine. Društva, Zavodi in posamezniki, ki pomagajo kadilcem pri njihovem pomembnem koraku ugotavljajo, da so za opustitev kajenja

uspešnejši skupinski pristopi in da je za trajno prenehanja potrebna sprememba življenjskega sloga iz pasivnega v aktivnega. Ugotavljajo še, da so učinkovitejši čim bolj celoviti pristopi, ki vključujejo telesno, psihično, socialno in družbeno razsežnost. Pogoj za kakršenkoli pristop pa je po njihovem mnenju odločitev. Odločitvi sledi abstinenčna kriza, s katero se morajo kadilci soočiti takoj po prenehanju kajenja. Strokovnjaki svetujejo, da se v tej fazi poslužujejo sprehodov, klesarjenja, plavanja, planinarjenja ... Menijo namreč, da aktivnost vrača samozaupanje, zmanjšuje napetost in tesnobo ter daje občutek sproščenosti. Ob opuščanju kajenja se pogosto pojavlja depresivno razpoloženje, nestrpnost in tudi agresivnost. S primerno športno dejavnostjo simptome učinkovito zmanjšamo. Športna dejavnost pa pozitivno vpliva na zmanjševanje že nastale škode na srcu, ožilju in dihalnem sistemu zaradi kajenja.

Raziskava Videmškove idr. (2002; 2003) je proučevala povezavo med gibalno/športno aktivnostjo in kadilskimi navadami med 15-letnimi učenci v Sloveniji. Ugotovili so, da v povprečju dečki kadijo več (14.6 %) kot deklice (11.2 %), dečki začnejo kaditi pri 12.9 letih, deklice pa pri 13.3 letih. Količina pokajenih cigaret ni v korelaciji s količino gibanja. Dekleta, ki kadijo zgolj ob posebnih prilikah, so bolj gibalno/športno aktivna, kot tista, ki kadijo ves čas. Poudarili so, da so učenci, ki prihajajo iz družine, v kateri ne kadijo, navadno bolj gibalno/športno aktivni, kot tisti, ki prihajajo iz kadilskih družin. Tudi bratje in sestre imajo vpliv, saj tisti učenci, ki živijo z brati ali sestrami, ki kadijo, tudi sami kadijo.

### ***Športna dejavnost pripomore k prenehanju kajenja***

Športna dejavnost je postala učinkovito nadomestilo kadilcem in pomoč pri reševanju abstinenčne krize. Različne raziskave po Sloveniji in svetu potrjujejo zgornjo trditev. Na Brownovi Univerzi na primer so na vzorcu 281 žensk, starih od 18 do 65 let, ugotovili, da športna vadba pozitivno vpliva na prenehanje kajenja, saj so rezultati pokazali, da je v skupini, ki se je udeleževala športnega programa, 47 % žensk prenehalo kaditi. Zanimiva so še nadaljnja ugotavljanja in primerjave te raziskave, saj v celotnem postopku niso uporabili nadomestka nikotina, kot je npr. žvečilni gumi ali obliž. Rezultati so torej pokazali, da je lahko športna dejavnost učinkovito nadomestilo za kadilce, ki se ne želijo posluževati nikotinske terapije z nadomestkom nikotina in si želijo prenehati kaditi (Marcus, 1999).

Izsledki raziskave Zdravstveno raziskovalnega centra mornarice v Kaliforniji nam kažejo, kako je kajenje negativno povezano z uspehom pri različnih gibalnih nalogah. Na vzorcu 3045 mornarjev so ugotavljali gibalne sposobnosti mornarjev in na osnovi rezultatov testov ugotovili, da je kajenje povezano s slabšimi rezultati tistih testov, ki odražajo kardio-respiratorne sposobnosti (tek na 1,5 milje) in slabšo mišično vzdržljivostjo (na primer: dviganje trupa). Zaključili so, da

kajenje zavira in slabša telesne sposobnosti ali kondicijo celo med relativno mladimi in »fit« posamezniki (Conway in Cronan, 1992).

Wilson in sodelavci (2005) so preučevali odnos med kajenjem in uživanjem sadja, zelenjave, mlečnih izdelkov in količino športne dejavnosti na vzorcu 10 635 mladostnikov iz Virginije. Tudi njihove ugotovitve kažejo, da se kadilci statistično pomembno manj ukvarjajo s športno dejavnostjo kot nekadilci in da zaužijejo manj zelenjave in mlečnih izdelkov kot nekadilci. Podobno sta ugotovila tudi Dishman in Sallis (1994). Preučevala sta prenehanje organiziranih športnih dejavnosti in ugotovila, da se kadilci pogosteje izpisujejo iz športnih programov kot nekadilci.

Novejša raziskava (Kropej, Videmšek in Pišot, 2008) pa je pokazala povezavo med gibalno/športno dejavnostjo in količino pokajenih cigaret. Na vzorcu dveh skupin otrok (skupaj 748 otrok), starih 10 in 13 let, so ugotovili, da pri 10 letih še ni razlik med spoloma, se pa že kažejo razlike v prid tistim, ki so bolj gibalno/športno dejavni, saj ti pokadijo manj cigaret od tistih, ki so gibalno/športno manj dejavnih.

Raziskave torej ugotavljajo tesne povezave med kajenjem staršev in njihovih otrok. Tudi Lampe (2004) ugotavlja kadilske in športne navade otrok ter njihovih staršev in ugotavlja, da otroci staršev kadilcev v večji meri tudi sami kadijo.

Na kajenje svojih otrok imajo starši močan vpliv. Poleg lastnega kajenja vpivajo na otroke tudi s celotnim življenjskim slogom, s svojim stanom ter družbenimi in socialnimi razsežnostmi (Nađ, 2005). Ažmanova (2004) na vzorcu 870 šolarjev 4., 8. razreda in 4. letnika ugotavlja povezanost med kajenjem in športom v prostem času in poudarja, da se tisti otroci, ki so že večkrat kadili, manj ukvarjajo s športom (67.1 %) kot tisti, ki niso še nikoli (78.5 %). Svojo raziskavo zaključuje z mislijo, da je za skupino, pri kateri je največja verjetnost, da bodo postali redni kadilci, značilno, da so to fantje ločenih staršev, ki ne obiskujejo, imajo slabši učni uspeh, se v prostem času ne ukvarjajo s športom in nimajo nobene želje po ukvarjanju z njim.

#### **2.2.4.4 Raziskave o pitju alkohola kot pomembnem dejavniku tveganja za zdravje**

##### ***Alkohol in športna dejavnost***

Alkohol je snov, ki učinkuje na osrednje živčevje in vpliva na predele možganov, ki so med drugim pomembni za jasnost zavesti in čustvovanja. Prekomerno pitje tako zmanjša telesne in miselne sposobnosti. V kombinaciji z različnimi zdravili pa se njegov vpliv še dodatno okrepi in

tako močno vpiva na reakcijski čas, ga podaljša, kar pa izredno negativno vpliva na vse športne dejavnosti. Poleg tega je alkohol v povezavi s športnimi dejavnosti izredno negativen dejavnik (Rotovnik Kozjek, 2005), saj ne izboljša športnih dosežkov. Raziskave so pokazale, da večje količine alkohola, popite v noči pred tekmovanjem, zmanjšajo telesne sposobnosti. Presnova alkohola močno obremenjuje organizem, saj se zanjo potrošijo številne antioksidativne molekule, ki jih pozneje zmanjka za nevtralizacijo prostih radikalov, ki nastajajo pri naporu. Na ta način alkohol neposredno zmanjšuje aerobne sposobnosti. Lahko bi rekli, da se »zakislimo« pri nižjem laktatu kot sicer. Alkohol tudi neposredno pripomore k nastanku kislega okolja v mišici in v splošnem velja, da je prav kislo okolje v mišici tisto, ki omejuje napor na anaerobnem pragu in je tvorba laktata samo približno merilo tega dogajanja. Alkohol se razgradi najprej v acetaldehid, ki je prav tako strupen produkt, in še dodatno obremenjuje presnovo v jetrih.

Učinek alkohola, ki ga zaužijemo pred športom ali med njim, je odvisen od odmerka. Ima številne poznane nevarnosti. Med največje spada povečano tveganje za razvoj hipoglikemije (nizkega krvnega sladkorja), pri čemer je zavrta tvorba glukoze v jetrih. Zelo nevarna je tudi motena termoregulacija (uravnavanje telesne temperature), še posebno v povezavi z dehidracijo. Alkohol učinkuje na žile tako, da jih širi. Odvajanje toplote je zaradi tega dobro. Vendar pa začne pri dehidraciji zaradi razširjenih žil zmanjkovati krvi za nemoteno delovanje možganov in drugih vitalnih organov. To lahko vodi do nevarnih stanj in celo do kolapsa. Alkohol, ki ga zaužijemo po naporu, se zelo hitro absorbira in ima bolj izražene učinke, tudi stranske, predvsem učinkuje zelo negativno na rehidracijo, na nadomeščanje izgubljenih telesnih tekočin. Z znojenjem namreč izgubljammo sol, ki jo je treba nadomestiti, drugače rehidracija ni uspešna. Alkoholne pijače pa ne vsebujejo soli. Športnike so rehidrirali z 0.2- in 4-odstotno alkoholno pijačo, ki so jo zaužili v količini, ki je za 50 % presejala ocenjene izgube tekočine med naporom. Alkohol, ki ga zaužijemo po tekmi, negativno vpliva tudi na obnovo glikogenskih zalog. V študiji, ki je proučevala vpliv alkohola na obnovo glikogena po kolesarjenju, so imeli tri skupine. V eni so kolesarji po naporu, pri katerem so porabili glikogen, jedli visokohidratno hrano (dieta, bogata z ogljikovimi hidrati), druga skupina je zaužila majhno količino sladkorjev in 120 g alkohola, tretja je zaužila oboje: hrano, bogato s sladkorji in pijačo s 120 g alkohola. Zmanjšano polnjenje glikogenskih zalog so ugotovili samo pri tistih, ki so po kolesarjenju pojedli zelo malo sladkorjev. Pri tistih, ki so po naporu zaužili dovolj sladkorjev, neposrednega vpliva alkohola na slabšo obnovo glikogena niso dokazali. Pomembno sporočilo je, da alkohol verjetno neposredno ne zmanjšuje polnjenja glikogenskih zalog. Negativen vpliv pitja alkohola na obnovo glikogena po naporu je torej povezan s tem, da športniki, ko uživajo alkoholne pijače, ne jedo dovolj (Rotovnik Kozjek, 2005).

Mnoge raziskave so dokazale, da že minimalna količina alkohola slabša psihomotorične sposobnosti, reakcijski čas, koordinacijo glava-oči, vizualno sledenje, povzroča tresenje rok, slabša ravnotežje in pozornost (Otis in Goldingay, 2005). Toplota, ki jo zaznamo po zaužitju

alkohola, se napak razume kot dvig telesne temperature. Alkohol povzroča širjenje kožnih žil in s tem pomembno izgubo telesne temperature, kar lahko vodi do podhladitve. Vpliva na koordinacijo gibanja, presojo in reflekse ter zmanjšuje sposobnost usklajenega gibanja pri rekreaciji, športu ali delu. Nezgode in poškodbe v alkoholiziranem stanju so zato pogostejše (Hovnik Keršmanc, Kastelic in Zorec Karlovšek, 2006).

Raziskava Coxa in sodelavcev (1993) je proučevala, ali imata intenzivna vadba in omejitev pitja alkoholnih pijač vpliv na krvni tlak pri neaktivnih moških, ki redno pijejo alkohol. Rezultati so pokazali, da se je v skupini, ki je bila omejena s pitjem na manj alkoholno pivo, poraba alkohola zmanjšala za 85 %, za 10 % se je izboljšala kondicija in značilno se je povečala poraba kisika, zmanjšal se je tako sistolični kot diastolični krvni tlak, zmanjšalo se je število trigliceridov in znižal se je HDL holesterol.

Videmškova idr. (2004) na vzorcu 87 otrok 8. razreda ugotavlja, da otroci, ki so bolj športno aktivni, manj pogosto pijejo alkoholne pijače in tudi manj pogosto kadijo. Pogostost pitja alkoholnih pijač je tako negativno povezana s pogostostjo športne dejavnosti.

Kropejeva, Videmškova in Pišot (2008) ugotavljajo na vzorcu 748 Slovenskih otrok, starih 10 in 13 let, da je večina (71 % 13-letnikov in 55 % 10-letnikov) že poskusila alkoholne pijače. Med njimi je bilo statistično pomembno več dečkov kot deklic. Večina otrok (82 %) jih alkohol pije doma, le 13 % pa skupaj s prijatelji. Statistično pomembnost so ugotovili tudi v količini gibalne/športne dejavnosti v povezavi s pitjem alkohola. Otroci, ki še nikoli niso pili alkohola, so dnevno aktivnejši od tistih, ki so ga že poskusili. Razlike so pomembne tako pri starejših kot pri mlajših otrocih.

### ***Raziskave o pogostosti pitja alkoholnih pijač v Sloveniji in svetu***

Raziskave o pitju alkohola so pogoste. Zanimivi in hkrati zaskrbljujoči so rezultati študije mednarodnega svetovnega podjetja za vino in žgane pijače International Wines and Spirits, ki ugotavljajo, da smo Evropejci leta 2006 popili skupaj 79 milijard litrov alkohola, kar predstavlja 101.25 litra na osebo. Največ alkohola so popili Čehi. Če pri tem izvzamemo popolne abstinentne in ljudi, ki pijejo alkohol le občasno, se povprečna količina alkohola ne osebo močno poveča. Raziskovalci so iz te študije ustvarili lestvico 33 evropskih držav, ki upošteva več dejavnikov, kot so: količina popitega alkohola na posameznika, bolezni zaradi alkoholizma, regulacije o alkoholu in tveganost pivskih navad. V seštevku vseh dejavnikov so na prvem mestu med evropskimi pivci alkohola Hrvati, pred Slovenci in Estonci. Sledijo Nemčija, Madžarska, Češka, Avstrija, Slovaška, Rusija, Litva, Romunija, Belgija in Luksemburg skupaj, Portugalska, Danska prvo petnajsterico pa zaključuje Velika Britanija. Največ smrtnih primerov zaradi alkohola s cirozo

jeter je na Madžarskem. Slovenija je po cirozi na osmem mestu, šestem mestu po regulacijah ter na sedmem mestu po količini popitega alkohola na prebivalca. Raziskava ugotavlja, da so Evropejci največji pivci alkohola na svetu. V ZDA na primer popijejo na leto 98.7 litra alkohola na osebo, v Aziji in Pacifiku pa le 22.1 litra. Evropa je tudi največji proizvajalec alkohola, saj proizvede četrtno vseh svetovnih zalog, alkoholna industrija pa zaposluje 750.000 ljudi.

### ***Odvisnost od alkohola***

Odvisnost od alkohola je izjemno nenavadna motnja. Zajame človeka na vseh področjih življenja, tako telesno kot psihično in duhovno. Predvsem v temeljnih medsebojnih odnosih povzroča velike motnje, krivice, primanjkljaje. Zelo pomembni so medsebojni vplivi med družbeno klimo, načinom življenja in poglobljanjem odvisnosti od alkohola, tablet in drugih drog. V zelo tolerantnih družbah in subkulturah odvisnost narašča. Predvsem v naši slovenski in evropski kulturi se vse bolj soočamo z očitnimi vplivi odvisnosti. Po drugi strani je odvisnost od alkohola, ki je sicer zakonita droga, izredno skrita in zakrita. Statistično narašča število odvisnih. Tako v Evropi kot Sloveniji je vse več ljudi, ki postajajo odvisni od alkohola (in ostalih nelegalnih drog). Stroka je sposobna odkriti in obravnavati le manj kot desetino ljudi, ki so v procesu odvisnosti. In le dobra desetina obravnavanih se uspešno reši iz brezna odvisnosti. V praksi to pomeni, da se prekomernega pitja lahko reši le nekaj odstotkov ljudi. Zdi se, kot da družba ne zaznava te patologije in tudi če jo odkrije, ne ukrepa dovolj odločno (Kociper, 2006).

Odvisnost od alkohola je sindrom, kar pomeni, da gre za večplasten pojav. Šele pred desetletji so ga začeli spremljati kot bolezen. Pa vendar tudi z opisom številnih telesnih in duševnih motenj, ki jih povzroča prekomerno uživanje alkohola, ni mogoče dovolj natančno razumeti niti prepoznati odvisnosti. Odvisnost lahko dojamemo samo celostno. To ne pomeni, da je potrebno iti skozi izkušnjo odvisnosti, pač pa zahteva večdimenzionalno gledanje: poleg zdravja je potrebno upoštevati tudi ekonomijo, delovni proces, socialno situacijo, ekološke dejavnike, politiko, pravo in tudi človekovo eksistenco in njegovo iskanje smisla (Kociper, 2006) .

Pri tej odvisnosti govorimo o kronični motnji, ki izbruhne občasno. Pokaže se kot bolezen, socialna stiska, kazenski primer, pogosto je tudi v ozadju agresivnih ali samomorilnih dejanj. Odvisnost redkokdaj preneha sama od sebe. Praviloma v letih in desetletjih napreduje, dokler se ne pokaže v vsej grozovitosti in jasnosti in lahko vsak človek potrdi, da je človek v resnici neozdravljivo odvisen od alkohola. Najbolj izraziti znaki, po katerih prepoznamo take ljudi, so subjektivni in objektivni. Subjektivni znak je nepremagljiva želja in hrepenenje po alkoholu ter oslavljen nadzor nad popito količino. Oseba izgubi kontrolo in težko preneha s pitjem. Objektivni znak predstavlja zvečana toleranca za alkohol. Za enak učinek omame je potrebna zmeraj več popiti. Zelo preverljiv in očiten znak predstavlja telesna odvisnost od alkohola. Pri odtegnitvi te

pijače se pojavi huda telesna in psihična kriza, z znojenjem, tresenjem rok, slabostjo, bruhanjem in občutki tesnobe – v kolikor taka oseba ponovno zaužije alkohol, se stanje zelo hitro začasno umiri (Kociper, 2006).

Številne študije se ukvarjajo z raziskovanjem stanja pitja alkohola med različno starimi ljudmi. Najpogosteje raziskujejo stanje osnovnošolcev in srednješolcev, kjer ugotavljajo, da alkohol iz leta v leto prihaja v nižje razrede osnovnih šol. Enako se dogaja tudi z zdravili proti bolečinam. Starši navajajo otroke s svojim zgledom: z jemanjem zdravil za reševanje vseh težav, tako stresnih kot fizičnih. Redna telesna dejavnost pa vpliva na zmanjšanje občutkov tesnobe, hkrati pa poveča človekovo sposobnost za bolj učinkovito spoprijemanje z vzroki za nastanek tesnobe. S telesno dejavnostjo vplivamo tudi na zmanjšanje občutkov depresivnosti, saj se po telesni dejavnosti pomembno izboljša posameznikovo razpoloženje. Športna dejavnost ima pozitivne učinke na čustveno stanje, posameznikovo samospoštovanje, samopodobo in doživljanje samega sebe (Tomori, 2005). Vse našete pozitivne lastnosti športne dejavnosti nas pripeljejo do sklepa, da lahko bolečine, ki nastanejo predvsem posredno zaradi različnih stresov na delovnem mestu, rešujemo s primerno gibalno/športno aktivnostjo. S tem omilimo vzroke in prekinemo potrebo po prekomernem jemanju zdravil proti bolečinam.



## **2.3 Otrokov razvoj**

V predšolskem obdobju je otrokov razvoj celosten. Posamezna področja razvoja, kot so: telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno, se med seboj prepletajo. S spremembo na enem izmed omenjenih področij vplivamo na vsa ostala področja razvoja. Njegovo doživljanje in dojemanje sveta pa temelji na dražljajih, ki izvirajo iz okolja in njegovega telesa ter iz izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi. Pestrost gibalnih dejavnosti se kaže v njegovi ustvarjalnosti pri različnih situacijah. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Skozi gibanje, še zlasti igro pa raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je namreč telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih (Videmšek in Pišot, 2007).

Otrok skozi različne gibalne dejavnosti usvaja osnovne oblike gibanja, razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti ter se postopno uči osnovnih prvin različnih športnih zvrsti. S pestro izbiro različnih vsebinskih in organizacijskih dejavnikov lahko posežemo v hitrejši in učinkovitejši razvoj otroka na vseh področjih.

Otrok je ustvarjalen ter spremenljiv in ravno ti dve lastnosti nam po eni strani nalagata dodatno odgovornost, ki se je moramo zavedati ob obravnavi in preučevanju otroka in njegovih razvojnih posebnosti, po drugi pa nam omogočata pestrost izbire vaj in tudi nas delata spremenljive in ustvarjalne. Od otroka se torej največ naučimo, če ga znamo sprejeti in ga opazovati.

Strokovnjaki zato poudarjajo, da naj v predšolskem obdobju otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Saj vse tisto, kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko ali nemogoče nadoknadimo.

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na posamezna razvojna obdobja. Vsako izmed razvojnih obdobji ima svoje značilnosti. Znotraj posameznih obdobji pa se otroci lahko močno razlikujejo. Vsak se namreč rodi z določenimi dispozicijami, ki so mu prirojene, njihov razvoj pa je odvisen od okolja in lastne aktivnosti. Razvoj poteka po načelih psihomotoričnega učenja po določenih fazah, ki jih ne moremo prehitevati.

Prikaz razvojnih obdobjih glede na kronološko starost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
prednatalno obdobje	od spočetja do rojstva
obdobje dojenčka	od rojstva do enega leta
obdobje malčka	od enega do tretjega leta
zgodnje otroštvo	od treh do šestih let
srednje in pozno otroštvo	od šestega leta do začetka pubertete

Marjanovič Umek s sodelavci (2004) zagovarjajo tezo, da je razvoj v prvih letih življenja najhitrejši ter se nato nekoliko upočasni, še vedno pa je intenziven, in sicer nekje do konca obdobja adolescence, ko se razvojne spremembe umirijo in potekajo nekoliko počasneje.

Razvoj praviloma poteka v fazah in po načelih od splošnega k kompleksnemu, od enostavnega k zapletenemu itd. V tem procesu iz splošnih, globalnih sposobnosti nastajajo vse bolj ozko usmerjene sposobnosti, ki jih nekateri avtorji delijo v stopnjo stabilnosti, stopnjo lokomotorike in stopnjo manipulacije. Zadnja je najvišja stopnja razvoja gibalnih sposobnosti (Pišot in Videmšek, 2004).

### 2.3.1 Gibalni razvoj otroka

Gibalni razvoj je odraz zorenja (na katerega vplivajo predvsem genetski, pa tudi okoljski dejavniki), ki določa univerzalno sosledje pojavljanja posameznih gibalnih sposobnosti v razvoju, ter posameznikovih izkušenj, ki vplivajo zlasti na hitrost doseganja mejnikov v gibalnem razvoju. Za razvoj novih gibalnih spretnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna dejavnost je pogosto označena kot del otrokovega vedenjskega sistema, s pomočjo katerega se neposredno vključuje v celotno okolje. Pri tem se seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu omogoča pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij. (Thelen, 2000).

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju gibalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, preciznost in vzdržljivost) ter gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006).

Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi. Genski dejavniki so odločilni za živčno-mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004). Med okoljskimi dejavniki imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, tudi iz prenatalnega obdobja, in pridobivanje novih gibalnih izkušenj (Videmšek in Pišot, 2007).

Za področje gibalnega razvoja veljajo podobne temeljne zakonitosti, ki so značilne za otrokov celostni razvoj. V začetnem obdobju poteka gibalni razvoj v dveh smereh: v cefalo-kavdalni smeri, ki predstavlja kontrolo gibanja od glave proti trupu in rokam ter nazadnje nogam, ter v proksimo-distalni smeri, ki predstavlja razvoj v nadzoru gibanja najprej hrbtenici bližjih delov telesa, kasneje pa vse bolj oddaljenih od nje. Tako otrok postopno postaja sposoben nadzirati in učinkovito izvajati zahtevnejše gibalne spretnosti.

Različni avtorji poudarjajo, da je razvoj povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen, saj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006).

Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Haywood in Getchel (2004) trdita, da se posamezne razvojne stopnje večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo, vendar pa se lahko zaradi individualnih razlik posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih.

**Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 2006):**

<b>Faze motoričnega razvoja</b>	<b>Okvirno starostno obdobje</b>	<b>Stopnje motoričnega razvoja</b>
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Predmet doktorske disertacije so otroci v obdobju od tretjega do šestega leta starosti in po Gallahuu in Ozmunu (2006) sodijo v temeljno gibalno fazo. Zanje je značilnih več starostnih obdobj. Otroci med tretjim in četrtem letom so že sposobni sonožno skočiti, enonožno še ne. Stoja na eni nogi jim ne povzroča večjih težav. Plezanje navzgor jim ne predstavlja večjih težav, ki pa se pojavijo pri sestopanju. Za to starostno obdobje so značilna različna plazenja, lazenja, valjanja in prevali naprej. V tej fazi razvoja že začnejo z usvajanjem osnovnih elementov različnih športnih zvrsti, vendar je njihovo izvedba počasna, negotova in površna. Pri lovljenju in metanju žoge imajo še nekaj težav. Začenjajo lahko že s poučevanjem osnov smučanja, iger v vodi in plavanja. Otroci se že vozijo s skiroji, tricikli in kolesi s pomožnimi dvokolesi in se tudi že vključujejo v skupinske igre s preprostimi pravili. Zaradi kratkotrajne koncentracije hitro izgubijo zanimanje, zato morajo biti igre pestre in podajanje vsebin zabavno.

Leto dni starejši otroci so hitrejši, spretnejši in natančneje izvajajo gibalne aktivnosti, ki so tudi zahtevnejše in kompleksnejše. Pri naravnih oblikah gibanja napredujejo, in sicer tako, da je njihova hoja ravna in enakomerna, tek pa že zanesljivejši in z manj padci. Otroci, stari pet let, so že sposobni skakati po eni nogi in sonožno v daljino, višino in globino. Pri igrah z žogo so bolj koordinirani, spretnejši in natančni. Gibi so čedalje bolj koordinirani. Med zimskimi športi so posebej zanimivi sankanje, saj to počnejo se sami; smučanje, kjer večina že samostojno drsi in smuča v klinastem položaju ter obvlada nekatere druge elemente smučanja, kot so zaustavljanje, vijuganje, vožnja z vlečnico. V vodi prevladuje igra, večina petletnikov uživa v potapljanju in skakanju v vodo, vendar še niso sposobni plavati sami. Njihova koncentracija je že višja in dalj časa lahko izvajajo isto nalogo. Zaradi izrednega občutka za domišljjski svet je igra najpomembnejša oblika dela pri usvajanju novega znanja.

Šestletniki se gibljejo še hitreje kot petletniki. Od njih se razlikujejo tudi po moči in spretnosti. Njihovo gibanje je že podobno odraslemu. Med naravnimi oblikami gibanja že osvojijo potrebne gibalne vzorce do stopnje zanesljivosti; tako je hoja zanesljiva, tek pravilen in ga že lahko sestavljajo tudi različni skoki. Med igrami prevladujejo tekalne igre. Za to starostno obdobje je pomembno tudi dejstvo, da se jim začne razvijati tekmovalni duh. Pri različnih gibanjih z žogo opazimo vedno boljšo manipulacijo. Šestletniki običajno že dobro mečejo, lovijo in zadevajo cilje, so lahko negibni, premikajoči, različno oddaljeni in različnih velikosti. Tudi ravnotežje se postopno razvija in šestletniki povečini brez težav hodijo po različnih orodjih z zmanjšano, neravno, različno trdo, nagnjeno podporno ploskvijo. Zaradi vedno močnejšega socialnega vidika, se v tej starosti otroci začnejo vključevati v organizirano vadbo, kjer do izraza pride tekmovalnost. Na tej stopnji morajo pomembno vlogo odigrati ravno učitelji in starši, ki morajo tekmovalnost primerno dozirati. Razlike med otroki so še vedno očitne in v tej starosti je potrebno posebno pozornost nameniti tudi učenju medsebojnega spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otroci naj bi tekmovali predvsem sami s seboj in se veselili svojega napredka.

Kadar govorimo o gibalnem razvoju ne moremo spregledati gibalnih sposobnosti. Celotno gibalno stanje človeka namreč določajo gibalne sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo vseh naših gibov. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo gibalne naloge. Mnogi avtorji so izpostavili šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost, ki pojasnjujejo celoten gibalni spekter. Pri predšolskih otrocih sicer ne moremo natančno opredeliti gibalnih sposobnosti tako, kot pri odraslih, vendar pa na osnovi rezultatov dosedanjih raziskav lahko trdimo, da je latentni prostor mlajših otrok še manj diferenciran in se precej razlikuje od prostora odraslih (Videmšek in Visinski, 2001).

### **2.3.2 Dejavniki, ki vplivajo na otrokov razvoj**

Otrokov razvoj je celovit proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in z zorenjem funkcij v družbenem okolju. Razvojne spremembe se kažejo na količinski in kakovostni ravni, pri čemer se količinske spremembe izražajo v pogostosti in intenzivnosti vedenja, kakovostne spremembe pa v načinu, strukturi, vrsti in organizaciji vedenja (Zupančič, 2004).

Spremembe v kakovosti in količini organskih sistemov in celotnega psihosomatskega statusa potekajo na osnovi določenih dejavnikov, ki delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Rast, razvoj, zorenje in vse izkušnje, ki si jih otrok pridobiva s svojo aktivnostjo in prilagajanjem na okolje, odločilno vplivajo na njegov celostni razvoj.

Otrok je zaradi svojega razvojnega stanja v konfliktni situaciji med dvema težnjama. Na eni strani teži k razvoju in spreminjanju, na drugi pa k ohranjanju obstoječega stanja. Ta nasprotja ustvarjajo konflikt, ki je kot dejavnik razvoja nepogrešljiv. Otrok ves čas aktivno ohranja ravnovesje ter se tako neprestano prilagaja novim potrebam in možnostim, ki jih prinaša zorenje. Takšnemu aktivnemu prilagajanju, ki obstaja vse življenje, rečemo adaptacija (Pišot in Videmšek, 2004).

Razvoj predstavlja spremembo različnih človekovih sposobnosti, spretnosti in značilnosti, ki so trajne v odnosu na nižjo razvojno stopnjo in so odvisne od dednostnih dejavnikov, okolja in otrokove lastne aktivnosti. Med vsemi temi dejavniki obstaja tesna povezanost in soodvisnost. V otrokovem razvoju se vedno odražajo vplivi navedenih dejavnikov. V različnih razvojnih obdobjih se spreminja le njihova pomembnost (Videmšek in Pišot, 2007).

### **2.3.2.1 Dednost**

Vsak otrok se rodi z nekimi dispozicijami, ki so mu prirojene. Te dispozicije imenujemo dednostni dejavniki in predstavljajo prirojene biološke osnove, ki so temelj razvoja človekovih sposobnosti in značilnosti. V kolikšni meri se bodo te v prihodnje razvile, je odvisno od okolja, ki nanj vpliva in od otrokove lastne dejavnosti. Otrokov razvoj je tako izredno celosten in pogosto nepredvidljiv. Ravno to predstavlja znanstvenim teoretikom izziv v zadnjih desetletjih preučevanja.

Celoten človekov razvoj so med drugimi v zadnjih desetletjih preučevali Freud, Erikson, Gesell, Havighurst, Piaget in drugi (Gallahue in Ozmun, 2006). S tem so s svojimi izjemnimi deli močno posegli tudi k konstruktivni razlagi in razumevanju otrokovega razvoja. Vsak med njimi je iz različnih zornih kotov pojasnjeval razvojne procese od otroštva do zrelega obdobja, vsem pa je skupno izpostavljanje pomena gibalnega razvoja za človekov razvoj v celoti (Pišot in Planinšec, 2005).

V psihoanalitični teoriji Freud poudarja, da ima na vsaki stopnji osebnostnega razvoja posameznika pomembno vlogo tudi gibalna dejavnost. Erikson v svoji teoriji psihosocialnega razvoja poudarja pomen motoričnega razvoja in izpostavlja velik vpliv, ki ga imajo raznolike gibalne izkušnje na otrokov razvoj, še posebej v kritičnih razvojnih obdobjih. Gesell trdi, da ima v človekovem razvoju velik pomen motorično vedenje, temeljne gibalne spretnosti pa so po njegovem mnenju dobri pokazatelji stopnje socialnega in emocionalnega razvoja, na kateri se nahaja posameznik. Havighurst v svoji teoriji poudarja vplive okolja ter izpostavlja pomen različnih gibalnih dejavnosti za razvoj posameznika, še posebej v obdobju otroštva. Med najbolj znanimi in uveljavljenimi je Piagetova teorija kognitivnega razvoja, po kateri poteka razvoj skozi različne razvojne stopnje. V tej teoriji je za razvoj kognitivnih procesov poudarjen izjemen pomen otrokove gibalne dejavnosti, še posebej v zgodnjem obdobju otroštva. Pri nas je znana tudi teorija integralnega razvoja, ki jo je v svojem delu dokazal Ismail (1976, v Pišot in Planinšec, 2005). Po tej teoriji gibalno, telesno, intelektualno, čustveno in socialno področje razvoja niso neodvisna področja, temveč se pojavljajo predvsem kot sestavni deli organiziranega sistema, znotraj katerega obstajajo tesne medsebojne povezave. Različna področja posameznikovega razvoja predstavljajo celoto, ki je mnogo več kot zgolj njihova vsota (Pišot in Planinšec, 2005).

### **2.3.2.2 Okolje**

Za otrokov razvoj je poleg dednosti pomembno tudi okolje, v katerem odrašča. Okolje je pogost predmet preučevanja različnih avtorjev, ki med dejavnike okolja uvrščajo življenjski stil,

prehranjevanje, bolezni in tudi gibalno dejavnost. Vplivi okolja na otrokov razvoj pa so lahko tudi neprimerni in povzročijo negativne posledice v razvoju, zato lahko trdimo, da le vsebinsko bogato, raznoliko in dovolj stimulatивно okolje zagotavlja razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi primeren odnos z osebami in objekti v okolju.

Okolje delimo na primarno, to je tisto, ki otroka obkroža takoj po njegovem rojstvu in ki ga otrok zazna najprej, in sekundarno, to je tisto, ki ni vezano na družino (prijatelji, šola, vrstniki). Med primarno okolje torej uvrščamo starše in sorodnike. Mnogo raziskav proučuje vlogo in vpliv staršev na otrokov razvoj. Nekatere študije zagovarjajo tezo, da igrajo starši ključno vlogo pri vzgoji in osebnostnem razvoju otrok (Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington and Bornstein, 2000). Toda veliko raziskovalcev zagovarja ravno nasprotno tezo, ki jo podpirajo z dokazi. Ena od tovrstnih raziskav (McClearn in sod., 1997; Plomin, 1996; Plomin and Daniels, 1987; Plomin and DeFries, 1999; Plomin, Owen and McGuffin, 1994) je študija Harrisove (1995), ki se sprašuje, ali imajo starši pomembne dolgoročne učinke na razvoj otrokove osebnosti, ter dokazuje, da jih nimajo. Noben razvojni psiholog pa se ne strinja, da vedenje staršev nima pomembnih vplivov na otroke. Toda tudi noben se več ne strinja, da bodo nevrotični, agresivni, problematični starši, vzgojili nevrotične, agresivne, problematične otroke. Kar pa se otrok nauči v kontekstu svojega doma, ne deluje vedno tudi izven njega. Otroci se doma namreč učijo, kako se je potrebno obnašati, ko pa niso doma, se ti vzorci pogosto porušijo. Doma so kaznovani za napake in nagrajeni, ko se primerno obnašajo. Zunaj pa so za napake zasmehovani in niso nagrajeni za lepo in ustrezno obnašanje (Harris, 1995). Otroci, ki pridejo v novo okolje kot tako imenovani imigranti, se kmalu privadijo in naučijo uporabljati dva različna jezika; enega za uporabo doma in drugega zunaj doma. Mnogo družb po svetu loči obnašanje doma in zunaj oziroma loči obnašanje, ki je primerno doma, zunaj doma pa nikakor ne in otroci se morajo naučiti, kaj se pričakuje v določenem okolju.

### **2.3.2.3 Lastna aktivnost**

Če otroku ponudimo primerno okolje in ima določene predispozicije še vedno ostaja vprašanje, ali bo v odnosu do okolja pasiven ali aktiven. Zato je zelo pomembna otrokova lastna aktivnost, ki predstavlja njegovo zavestno in aktivno delovanje. Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in nenazadnje tudi lastnega razvoja (Tancig, 1997). Otrok na tak način sodeluje v preobrazbi sebe in okolja.

Lastna aktivnost je širok pojem, ki se prepleta z dednostjo in okoljem. Besedo povezujemo z odločanjem in prevzemanjem stališč po lastni volji. Zgolj z lastno aktivnostjo ne moremo vplivati na nekatere lastnosti, ki so dedno pogojene, lahko pa nanjo močno vpliva okolje, ki ga povezujemo s prijatelji, sorodniki, mediji ... pa tudi lastne izkušnje iz preteklosti vplivajo na

izbiro. Od vsakega posameznika je odvisno, če bo prevzel mnenje prijatelja ali bo namenoma naredili obratno. Vse to pa predstavlja posameznikovo lastno aktivnost, ki jo Musek (2002) uvršča pod pojme samodejavnost, samokontrolo in samoregulacijo. Samoregulacija pomeni nadzorovanje lastnega vedenja ter čustev in je osnova socializacije in povezuje vsa področja razvoja – telesno, spoznavno in čustveno (Papalia, Olds in Feldman, 2003).

## **2.4 Vpliv vrtca na otrokov razvoj**

Vrtci so zavodi, ki sodelujejo s starši pri vzgoji in varstvu otrok. Temeljne naloge vrtcev so pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanje možnosti za otrokov celostni razvoj v predšolskem obdobju. Predšolsko vzgojo v vrtcih urejata dva zakona, in sicer Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja ter Zakon o vrtcih.

Otrok se rodi v družini, ki predstavlja njegovo primarno okolje. Prvo leto življenje preživi v tem okolju, ki ga občasno dopolnjujejo sorodniki in družinski prijatelji. S končanjem porodniškega dopusta, se stari soočajo z zapletenim vprašanjem, kje bo otrok preživljal čas, ko bodo oni v službi. Različne raziskave in projekti so ugotavljali, kako različne varuške, vrtci, babice ... vplivajo na otrokov razvoj in njihovi rezultati so lahko v pomoč staršem pri teh odločitvah.

Zupančičeva, Podleskova in Kavčičeva (2006) so ugotavljale, kakšen učinek imajo značilnosti otroka, družinskega okolja in vrtec na prilagajanje in učno uspešnost ter ali ima zgodnja vključitev v vrtec dolgotrajni učinek na otrokov razvoj in učno uspešnost. Želele so prepoznati varovalne dejavnike in dejavnike tveganja v otrokovem čustveno-socialnem razvoju in učni uspešnosti ter skušale izdelati profile otrok, ki zahtevajo posebno pozornost in smernice za načrtovanje dela s temi otroki. Njihova raziskava je pokazala, da so se otroci, ki so obiskovali vrtec od vsaj 3. leta starosti dalje, na vseh področjih (spoznavnem, čustveno-socialnem in osebnostnem) razvijali v smeri večje učinkovitosti in prilagojenosti. S starostjo je upadalo vedenje pozunanjenja, v zgodnjem otroštvu tudi ponotranjenja, prav tako odstotek otrok s težavami na teh in na področju socialne kompetentnosti. Ob nadzoru izobrazbe staršev se je socialno vedenje prvošolcev, ki so predhodno obiskovali vrtec, razlikovalo od vedenja vrstnikov, ki vrtca niso obiskovali: izražali so več veselja in zaupljivosti v šoli, se pogosteje vključevali v vrstniško skupino in delovali bolj neodvisno od odraslih. Na osebnostnem področju so bili prvi v primerjavi z drugimi ocenjeni kot nekoliko bolj vestni, odprti, ekstravertni in čustveno stabilni, a so izražali tudi več močne volje. Otroci, ki so obiskovali vrtec, so dosegli nekoliko višje rezultate pri preizkusu splošne nebesedne sposobnosti in bili nekoliko uspešnejši pri slovenščini kot tisti, ki niso bili vključeni v vrtec. Starost otrok ob vstopu v vrtec (med 1. in 3. letom) ni imela



dolgotrajnega učinka na razvoj in učno uspešnost. Nekateri ugodni učinki zgodnjega vstopa so bili kratkotrajni.

Zupančičeva in Kavčičeva (2006) poudarjata, da imajo otrokove značilnosti sočasno in vzdolžno bistveno večji neodvisni učinek na njegovo prilagajanje in učno uspešnost kot vrtec in družinsko okolje. V okviru slednjega pa so pomembni izobrazba staršev, spodbujanje otrokovega spoznavnega razvoja in avtoritativnost. Najbolj rizični so nizko vestni in odprti otroci, hkrati pa visoko nesprejemljivi, ekstravertni in čustveno stabilni.

Glede na dejstvo, da je otrokov razvoj v predšolskem obdobju celosten, bi morali tako pristopiti tudi pedagogi. Med področji, ki so zastopana v kurikulumu za vrtce, najdemo gibanje, jezik, matematiko, naravo, družbo in umetnost. Področje našega preučevanja je seveda gibanje, ki pa se lahko v primernih interakcijah povezuje z ostalimi področji.

#### **2.4.1 Pomen športnih dejavnosti v vrtcu**

S prvimi organiziranimi športnimi dejavnostmi se otroci srečajo z vstopom v vrtec. V Kurikulumu za vrtce (1999) so športne dejavnosti opredeljene v enem od šestih področij, in sicer Gibanju. »Gibalni razvoj poteka od naravnih oblik gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, hoja, tek) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti.« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 14). S pestro izbiro različnih športnih dejavnosti v zaprtem prostoru in na prostem otroci razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti ter postopno spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge športne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda drugih otrok in odraslih, z njimi deli prostor in stvari ter sodeluje. Pri dejavnostih v paru ali skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok je ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Pišot, 2007).

Specifika otroka, njegova ustvarjalnost in neprestana spremenljivost nam še dodatno nalagajo odgovornost in nas vodijo v prilagodljivost otroku, njegovim potrebam in razvojnim posebnostim. Ravno te posebnosti nas usmerjajo v specifično obravnavo vsakega posameznika (Završnik in Pišot, 2005).

Zaradi te specifike naj bi otroku v predšolskem obdobju nudili čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Kar namreč zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko ali tudi ne moremo nadoknaditi.

Športne dejavnosti v predšolskem obdobju predstavljajo pomemben segment v prvih letih otrokovega razvoja, zato je pomembno, da so sistematično načrtovane, upoštevajo celostnost razvoja predšolskega otroka, so privlačne in domiselne ter da otroci ob njih uživajo in si gradijo pozitivne gibalne izkušnje. V vrtcu so vzgojitelji tisti, ki bi morali zadovoljevati primarne otrokove potrebe po gibanju. Nekateri otroci se z vstopom v vrtec prvič seznanijo s športnimi dejavnostmi, zato imajo vzgojitelji še posebej pomembno nalogo, da jim jih predstavijo kot pomembne, zanimive, ustvarjalne, privlačne in nepogrešljive dejavnosti vsakdanjega življenja.

S športnimi dejavnostmi v vrtcu pozitivno vplivamo tudi na počutje otrok, na ohranjanje njihovega zdravja, na krepitev imunskega sistema. Otrok je med športno dejavnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov, kot so zrak, sonce, voda, veter, in le s prilagajanjem na vse te vremenske pojave lahko krepí svoj imunski sistem. Hkrati pa s primerno športno dejavnostjo vplivamo tudi na njegov značaj.

Vrtec je kraj, kjer otroci preživijo pretežni budni del dneva. V tem času je nujno potrebno omogočiti takšno izbiro vsebin, kjer bodo lahko v zaprtem prostoru in zunaj usvojili kar največ znanja in sposobnosti.

#### **2.4.2 Ciljno naravnan kurikulum**

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ga je leta 1999 sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. V njem so predstavljeni cilji kurikuluma za vrtce in iz njih izpeljana načela, temeljna vedenja o razvoju otroka in učenju v predšolskem obdobju ter globalni cilji in iz njih izpeljani cilji na posameznih področjih (gibanje, narava, matematika, jezik, družba, umetnost).

Vrtec je vzgojno-izobraževalna institucija in deluje po predstavljenem kurikulumu, ki ob upoštevanju in spoštovanju tradicije slovenskih vrtcev z najnovejšimi teoretskimi pogledi na zgodnje otroštvo in iz njih izpeljanimi drugačnimi pristopi dopolnjuje, spreminja in nadgrajuje dosedanje programe. Kurikulum je torej procesno-razvojno naravnan, kar pomeni, da je v ospredju proces, ki temelji na ciljih, prilagojenih razvojni stopnji otroka.

Predlagani primeri vsebin in dejavnosti vsa področja med seboj povežejo in jih postavijo v kontekst dnevnega življenja otrok v vrtcu. Vzgojitelj je pri realizaciji vsebin avtonomen, kar pomeni, da glede na okoliščine, socialni kontekst, aktualnost, izbiro metod in načinov dela ... po svoji strokovni usposobljenosti določa, kako, kdaj, na kakšen način in s katerimi vsebinami bo dosegel zastavljene cilje. Pri tem mora upoštevati vsebinske, materialne, organizacijske in

kadrovske pogoje v vrtcu, kjer deluje. Vrtci po Sloveniji se v navedenih pogojih med seboj razlikujejo.

Globalni cilji za področje dejavnosti »GIBANJA«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce, izhajajo iz ciljev predšolske vzgoje, ki jih opredeljuje 4. člen Zakona o vrtcih:

- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti in
- spoznavanje pomena sodelovanja, spoštovanja ter upoštevanja različnosti.

Konkretni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«, ki so opredeljeni v Kurikulumu za vrtce (1999), so razdeljeni v tri sklope (Videmšek in Visinski, 2001):

a) Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti:

- razvijanje koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacije gibanja celega telesa, rok, nog), ravnotežja,
- povezovanje gibanja z elementi časa, ritma in prostora,
- razvijanje prstnih spretnosti oziroma t.i. fine motorike in
- razvijanje moči, natančnosti, hitrosti in gibljivosti, vzdržljivosti.

b) Z vidika usvajanja različnih znanj:

- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, valjanje, plezanje, plazenje ...),
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov: zavedanje prostora (kje se telo giblje), načina (kako se telo giblje), spoznavanje različnih položajev in odnosov med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi,
- poznavanje in usvajanje elementarnih gibalnih iger,
- usvajanje osnovnih načinov gibanja z žogo,
- iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.
- sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja,
- pridobivanje spretnosti vožnje s kolesom, kotalkami, rolerji,

- spoznavanje zimskih dejavnosti in
- usvajanje osnovnih prvin ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger.

c) Čustveno-socialni cilji

- uvajanje otrok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila,
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in športnega obnašanja,
- spoznavanje različnih športnih orodij in pripomočkov, njihovo poimenovanje in uporabo,
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene,
- spoznavanje oblačil in obutve primerne za gibalne dejavnosti,
- spoznavanje elementarnih iger in športnih zvrsti značilnih za naša in druga kulturna okolja v sedanjosti in preteklosti,
- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi in
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov in zavest o skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

### 2.4.3 Vsebinski dejavniki

Vsebino gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu predstavljajo vse tiste dejavnosti, s katerimi uresničujemo cilje, in sicer vse predšolsko obdobje. Nekateri cilji so opredeljeni tako, da so bolj vezani na drugo starostno obdobje, drugi na prvo. Vedno pa je potrebno ustrezne temelje začeti postavljati že v prvem starostnem obdobju.

Pri načrtovanju športnih dejavnosti vsebine izbiramo glede na vremenske razmere in letne čase, od katerih je odvisno izvajanje športnih dejavnosti na prostem oziroma v zaprtem prostoru, glede na geografsko lego vrtca, zgodovinsko preteklost, tradicijo ...

Celostni razvoj otroka nas usmerja k povezovanju vseh vsebin med seboj. Nujno je, da gibalne vsebine povezujemo z vsemi ostalimi področji, k čemur nas usmerjajo tudi načela uresničevanja ciljev kurikulumu, in sicer načela horizontalne povezanosti (Kurikulum za vrtce, 1999):

- povezovanje dejavnosti različnih področij dejavnosti v vrtcu in pri tem različnih vidikov otrokovega razvoja in učenja, saj je za predšolskega otroka posebej značilno, da so soodvisni in med seboj povezani tudi vidiki njegovega razvoja in

- izbor tistih vsebin ter metod in načinov dela s predšolskimi otroki, ki upoštevajo specifičnosti predšolskega otroka in zato v največji meri omogočajo povezavo različnih področij dejavnosti v vrtcu.

Kurikulum za vrtce (1999) vsebuje primere vsebin za prvo in drugo starostno obdobje. V program področja dejavnosti gibanja so vključene naravne oblike gibanj (hoja, tek, skoki, plazenja, lazenja, valjanja, dviganja, nošenja, potiskanja, vlečenja, visenja, plezanja), ritmično-plesne in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje ovir, dejavnosti z žogo, kotalkanje oz. rolanje, plavanje, drsanje, smučanje itn.). Od ciljev, ki jih želimo uresničiti, je odvisno, za katere metode in oblike dela se bomo odločili. Seveda pa mora pri tem upoštevati tudi različne druge dejavnike (otrokove sposobnosti in zanimanje, število otrok, vsebino dela, prostor in pripomočke itn.) (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmškova in Pišot (2007) navajata vsebine kot primere dejavnosti za otroke v predšolskem obdobju za vsako starostno obdobje posebej in jih ločita po ciljih. Glede na dejstvo, da lahko iste cilje vzgojiteljice dosežejo z različnimi vsebinami, je izbira vsebin odvisna od njihove strokovne presoje. Zelo nazorno predstavita možne športne dejavnosti za posamezno starostno območje, ki jih predpišeta vsakemu cilju, in sicer ločeno za otroke od 1. do 3. leta starosti in za otroke od 3. do 6. leta starosti.

Za razvijanje posameznih gibalnih sposobnosti in tudi celostnega razvoja otrok se vsebine prepletajo. Pozornost je treba usmeriti predvsem v pestrost vsebin in njihovo prilagajanje vsem specifikam otroka, saj bomo le tako lahko vplivali na celostnost otrokovega razvoja.

#### **2.4.4 Organizacijski dejavniki**

Organizacijo in podrobno vsebino življenja in dela v vrtcu se določi z letnim delovnim načrtom, ki ga sprejme svet vrtca (21. člen Zakona o vrtcih, 1996). Z njim se določi organizacijo in obratovalni čas, program dela, vzgojo in varstvo otrok v vzgojno-varstvenih družinah, razporeditev otrok v oddelke, delo strokovnih in drugih delavcev, sodelovanje s starši, sodelovanje z vzgojno-izobraževalnimi, zdravstvenimi in drugimi organizacijami, mentorstvo pripravnikom, aktivnosti za vključevanje vrtca v okolje, sodelovanje s šolami, ki izobražujejo delavce za potrebe vzgoje predšolskih otrok, program strokovnega izpopolnjevanja delavcev, program dela strokovnih organov ter kadrovske, materialne in druge razmere, potrebne za uresničitev vzgojnega procesa.

Letnemu delovnemu načrtu sledi letni načrt za posamezno področje, ki ga pripravi vzgojiteljica za svojo skupino otrok na podlagi Kurikuluma za vrtce (1999).

Pri letnem načrtovanju je potrebno upoštevati posebnosti vrtca in otrok (materialne, kadrovske, geografske in podnebne razmere ter tradicijo in interese otrok). Na območjih, kjer imajo npr. pozimi sneg, bodo lahko vrtci imeli več dejavnosti na snegu in ledu kot tisti, ki teh naravnih možnosti nimajo. Podoben nasvet velja za vrtce, ki imajo v bližini možnost za igre v vodi in plavanje, velike travnate površine, bližino gora. Vse pa je odvisno tudi od števila otrok v oddelku. Po normativih za prvo starostno obdobje število otrok ne sme biti večje od dvanajst, v oddelku drugega starostnega obdobja pa dvaindvajset.

Skladno z navodili veljavnega Kurikuluma za vrtce se vzgojiteljice samostojno na podlagi njihove strokovne presoje odločijo, koliko časa bodo posvetili posameznim predlaganim vsebinam.

Izpeljava posameznih športnih vsebin je vezana na metode in oblike dela ter na organizacijske oblike.

#### **2.4.4.1 Metode dela v vrtcu na področju Gibanja**

V predšolskem obdobju strokovnjaki za poučevanje Gibanja priporočajo različne metode dela. Poljak (1991) jih opredeljuje kot načine dela, ki se nanašajo na učitelja. Pri predšolskem otroku lahko rečemo, da so metode pogosto pomembnejše od same snovi, saj je od njih velikokrat odvisna učinkovitost učenja. Njihova izbira je odvisna tako od stopnje učnega procesa kot tudi od starostne stopnje otrok. V predšolski vzgoji uporabljamo tri vrste metod: metoda demonstracije, metoda razlage, pogovor.

Metoda demonstracije ima pri vodenju športnih dejavnosti v vrtcih in nižjih razredih osnovne šole še posebno pomembno vlogo. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli. Pri športnih dejavnostih predšolskih otrok pa je potrebno pojem demonstracije razumeti še mnogo širše: ne gre namreč le za demonstracijo gibanja, temveč za način sporazumevanja med vzgojiteljem in otroci ter med otroci (Videmšek in Pišot, 2007). Poleg demonstracije pa se v današnjem času vse bolj spodbuja tudi ustvarjalnost, ki naj jo otrok razvija skozi igro.

Metodo razlage lahko uporabljamo v različnih oblikah, najpogosteje v obliki opisovanja, pojasnjevanja in popravljanja določenih gibalnih nalog. Razlaga naj bo kratka, jedrnata in razumljiva. Čim mlajši so otroci, tem krajša naj bo razlaga.

Pogovor je tretja metoda, ki je pogosto uporabljena v vrtcu. Pogovor naj bo umirjen, sproščen in primeren otrokovi starosti. Če je le mogoče, naj se vzgojitelj odzove na otrokova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k postavljanju vprašanj.

#### **2.4.4.2 Oblike dela v vrtcu na področju Gibanja**

Poleg različnih učnih metod vzgojiteljica posega tudi po različnih oblikah dela. Bognar in Matijević (1993) menita, da so učne oblike socialne interakcije vzgojno izobraževalnega procesa. Ločimo tri različne oblike dela pri predšolski vzgoji: skupinsko delo, frontalno delo in individualno delo (v vrtcu in šoli je običajno znotraj skupinskega in frontalnega dela).

Med skupinske oblike dela v predšolskem obdobju štejemo klasično vadbo po postajah z različnimi izpeljavami (delo z dodatnimi nalogami in delo z dopolnilnimi nalogami) ter igralne skupine.

Frontalno delo je značilno predvsem za posredovanje navodil (razlaganje, demonstriranje) vsem otrokom hkrati. Sem uvrščamo poligon, štafetne igre idr. Individualne oblike dela pri predšolski športni vzgoji ne poudarjamo, saj je eden izmed ciljev pritegniti otroke v socialno integracijo. Navadno se pojavlja znotraj frontalnega ali skupinskega dela.

#### **2.4.4.3 Organizacijske oblike dela v vrtcu na področju Gibanja**

Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so raznolike, vsem pa je skupno gibanje. Zaradi njihove specifikke jih lahko vključujemo v program različno, in sicer nekatere vsakodnevno, druge večkrat na teden, tretje samo enkrat na mesec ali leto.

Videmškova in Pišot (2007) sta organizacijske oblike dejavnosti v vrtcu delila na jutranjo gimnastiko, gibalni odmor, vadbenu uro, gibalno minuto, sprehod, izlet, orientacijski izlet, vadbo na trim stezi, aktivnosti po želji otrok, športno dopoldne, športno popoldne, tečaj, letovanje in zimovanje ter javni nastop.

##### **2.4.4.3.1 Jutranja gimnastika**

Običajno se jo izvaja pred zajtrkom, in sicer takrat, ko so zbrani vsi otroci. Zaradi njene specifikke jo je možno izvajati na prostem in v zaprtem prostoru. Ta organizacijska oblika dela vključuje uvodno ogrevanje in gimnastične vaje. Cilji jutranje gimnastike so pospešitev dihanja in krvnega

obtoka, razvoj gibalnih sposobnosti, spodbuda za delo in navajanje na redno jutranjo gibalno dejavnost.

#### **2.4.4.3.2 Gibalni odmor**

Gibalni odmor je namenjen v prvi vrsti otrokom, prav pa je, da ga izvajajo tudi vzgojiteljice. Od slednjih je odvisno, kako pogosto ga bodo uporabili. Smiselno je opazovati otroke in ga vključiti v pedagoški proces, ko postajajo nemirni in nezbrani. Z njim jim zagotovimo potrebo po gibalni dejavnosti. Izvajamo ga lahko na prostem, v igralnici, športni igralnici, večnamenskem prostoru ali na hodniku. Pomembno je, da se otroci sprostijo skozi igro in zabavo ter ob tem vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti. Dolžina gibalnega odmora je prepuščena vzgojiteljici. Trajal pa naj bi vsaj 10 do 15 minut.

#### **2.4.4.3.3 Vadbena ura**

Vadbena ura je temeljna oblika gibalnih/športnih dejavnosti v vrtcu, ki jo pripravi športni pedagog ali vzgojiteljca. Izvajajo jo lahko v notranjih ali zunanjih prostorih. Čas trajanja je odvisen od starosti otrok; tri do štiri leta stari otroci imajo slabšo koncentracijo, zato je njihova vadba krajša kot za štiri- in petletnike.

Vadbena ura je sestavljena enako kot vadbena ura za šolske otroke iz treh delov: pripravljalni, glavni in sklepni. Namen pripravljalnega dela je vpliv na gibalno, fiziološko, motivacijsko, čustveno in socialno komponento ter celostno pripraviti otroka na glavni del vadbene ure. Pripravljalni del je razdeljen na dva dela, in sicer na uvodnega, kjer se izvajajo že znane preproste gibalne naloge in igre ter na gimnastične vaje. Glavni del ure je praviloma najdaljši. Tu poleg naravnih oblik gibanja izvajamo tudi kompleksnejše športne dejavnosti. V sklepnem delu pa je potrebno otroke umiriti in celostno zaključiti uro ter jo po potrebi analizirati. Otroke je potrebno v sklepnem delu naučiti pospravljanje pripomočkov.

#### **2.4.4.3.4 Gimnastične vaje**

Gimnastične vaje predstavljajo otrokom nenaravna gibanja. Z njimi sistematično vplivamo na oblikovanje posameznih delov telesa, vplivamo na pravilno držo, posežemo pa tudi v razvoj gibalnih sposobnosti, še posebej v domeno ravnotežja in koordinacije gibanja.



Izvedbo gimnastičnih vaj naj vedno spremlja zgodba, ki otroke čustveno in motivacijsko zaposli in jim izvajanje predstavlja užitek. Kompleksi gimnastičnih vaj pa naj bodo enaki v več vadbenih urah zapored, da se ga otroci naučijo pravilno izvajati. Število vaj je odvisno od starosti otrok in od stopnje težavnosti izbranih vaj. Za popestritev je ustrezna uporaba različnih pripomočkov.

#### **2.4.4.3.5 Gibalna minuta**

Gibalna minuta je krajša od gibalnega odmora, njen namen pa je njemu podoben. Traja od 3 do 5 minut in jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni ali nezbrani. To obliko dela lahko uporabljamo večkrat na dan in je še posebej primerna v času, ko so otroci dlje časa v zaprtih prostorih.

#### **2.4.4.3.6 Sprehod**

Sprehod je najpogostejša in nepogrešljiva oblika dejavnosti v vrtcih, s katero uresničujemo tudi cilje drugih področij. Posegamo lahko na umetnost, naravo, družbo, kjer otroci dobivajo informacije o prometni in zdravstveni vzgoji, spoznavajo bližnjo okolico ... Sprehode načrtujemo večkrat na teden. Pogostost sprehodov mora biti večja tam, kjer nimajo velikih travnatih površin v okolici vrtcev. Dolžina je odvisna od starosti otrok, postavljenih ciljev, trenutnega razpoloženja, vremenskih razmer, geografske lege vrtca ...

#### **2.4.4.3.7 Izlet**

Izlet se od sprehoda razlikuje glede na čas trajanja. Njegova največja vrednost je v tem, da otroci zapustijo bližnjo okolico in preživijo čas v neokrnjeni naravi na svežem zraku. Poleg zabave in sprostitve z izleti predvsem vplivamo na aktiven počitek, na usmerjanje otrok k opazovanju naravnih lepot v različnih letnih časih, na spoznavanje rastlinstva in živalstva v okolici.

Glede na čas trajanja so izleti razdeljeni v pet skupin (Videmšek in Pišot, 2007):

1. sprehod – pomeni dopoldanski ali popoldanski obisk bližnjih zanimivosti in poteka večinoma po ravnem, posebna oprema ni potrebna;
2. krajši izlet – traja do 4 ure, izvedemo ga v dopoldanskem času med zajtrkom in kosilom ali pa popoldan med kosilom in večerjo, potrebna je ustrezna oprema;
3. poldnevni izlet – izlet, ki ga pričnemo zjutraj in se vrnemo do konca delovnega dne nazaj v vrtec ali šolo, otroci morajo imeti ustrezno opremo (čevlji, nahrbtnik, malica, pijača);

4. celodnevni izlet – iz vrtca, šole ali počitniškega doma se odpravimo zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik, malica, osvežilna, nesladkana pijača);
5. večdnevni izlet ali pohod – gre za nekajdnevno turo, ko so otroci odsotni od doma in prespijo v kočah, domovih ali šotorih, nujna je ustrezna oprema (čevlji, nahrbtnik z rezervno obleko in zaščito pred dežjem in mrazom, najnujnejši higienski pripomočki, energijski priboljški, čutarica, malice in topli obroki v kočah).

Izlet lahko organiziramo tako, da v celoti temelji na hoji ali pa v kombinaciji s prevozom. Po vsebini in obliki ločimo različne vrste izletov:

- izlet, združen z ogledom kraja, okolice, izlet k reki, jezeru ali na morje, izlet, na katerem nabiramo gozdne sadeže in
- planinski (enodnevni, večdnevni) izleti.

#### **2.4.4.3.8 Orientacijski izlet**

Orientacijski izlet je vrsta izleta, ki običajno traja od ene do treh ur. Zaradi svoje specifikacije je še bolj interdisciplinarno povezan z vsemi področji (gibanje, matematika, slovenščina, družba, narava, umetnost), saj otroci pri tem, ko iščejo pot, rešujejo naloge z različnih področij. Pri postavljanju proge je potrebno upoštevati primerno dolžino, ki naj bo vsaj dva kilometra. Pot je lahko krožna, lahko pa sta začetek in konec na različnih mestih. Vse to je odvisno od vzgojiteljice in njene ustvarjalnosti. Izpeljana pa naj bo v gozdu, v parku ali na travniku oz. v vseh kombinacijah. Kako bo označena pot, je tudi v domeni vzgojiteljice. Potrebno pa je upoštevati razvojno starost otrok in pot označiti tako, da bodo vsi otroci lahko uspešni. Za mlajše starostne skupine je potrebno pot označiti tako, da so znaki vidni in nasprotnih barv od okolja, za starejše pa lahko progo tudi otežimo. Priporočeno je, da so naloge ob poti zabavne, poučne in preproste, da lahko vsi otroci uspešno opravijo s potjo. Naloge so lahko označene s slikami in naj jih ne bo več kot 8 in manj kot 5. Prav je, da na cilju razglasimo pravilne rezultate nalog.

#### **2.4.4.3.9 Trim steza**

Trim steza je zanimiva organizacijska oblika, ki jo lahko uporabimo tudi za vadbeno uro, kot del izleta ali pa popolnoma samostojno. Namen samostojnega izvajanja te organizacijske oblike je, da si otroci ogledajo skice gibalnih nalog in skupaj z vzgojiteljico izvajajo vaje. Trim steze lahko vrtec priredi v svoji okolici, lahko pa se z otroki odpravimo na že postavljene trim steze, kjer otroci izvajajo samo tiste naloge, ki so zanje primerne. Za otroke je posebej primerno, če obiščejo

trim stezo s svojimi starši in sorodniki tudi po tem, ko so jo spoznali v vrtcu, saj bodo tako športno dejavnost širili tudi v domačem okolju in bo postala neločljiva vez za vse življenje.

#### **2.4.4.3.10 Aktivnosti po želji otrok**

Cilja te vrste dejavnosti sta dva, in sicer gre najprej za zadovoljevanje trenutnega otrokovega nagiba, ki ga vodi v izbrano aktivnost, in nato za razvijanje njegove ustvarjalnosti. Te aktivnosti so v celoti podrejene željam in potrebam otrok, zato vzgojiteljica ne organizira dejavnosti v smislu vodenja, pač pa le ustvari primerno okolje, kjer otrok izbere tisto, kar mu v danem trenutku najbolj ustreza. Edina naloga vzgojiteljice je, da priskrbi vse pripomočke, ki jih potrebujejo za svoje ustvarjanje. Izvajanje te aktivnosti je lahko kjerkoli in poljubno dolgo. Otroke se popolnoma prepusti njihovi lastni ustvarjalnosti in iznajdljivosti, skrbeti pa je potrebno za njihovo varnost.

#### **2.4.4.3.11 Športno dopoldne, športno popoldne**

Športno dopoldne in športno popoldne sta dejavnosti, ki se od športnega dne razlikujeta po času izvedbe. Športno dopoldne organiziramo v dopoldanskem času in je namenjeno več oddelkom hkrati, lahko tudi iz več vrtcev. Izvaja se lahko večkrat na leto, čas izvedbe je poljuben, priporočljivo pa je vsaj 90 minutno izvajanje. Napravimo lahko več vadbenih postaj, otroci pa med njimi krožijo. Športno popoldne izvajamo enako kot športno dopoldne, le da lahko vključimo tudi starše otrok in so zaradi tega lahko vadbene postaje zahtevnejše.

#### **2.4.4.3.12 Tečaji**

Tečaji so oblika športne dejavnosti, ki so namenjene spoznavanju, vadbi in utrjevanju športne zvrsti, kot so plavanje, smučanje, drsanje, plesne dejavnosti ... Izvedeni so v strnjenem času, ki ugodno vpliva na pridobivanje gibalnega znanja in navad v posamezni športni zvrsti. Pri pripravah na tečaje moramo biti še posebej pozorni na strokovne sodelavce. Ti naj imajo poglobljena znanja z vidika elementarne športne vzgoje.

#### **2.4.4.3.13 Večdnevno bivanje v naravi (letovanje, zimovanje, tabori ...)**

Večdnevno bivanje v naravi postaja vse bolj priljubljena organizacijska oblika. Otroci za nekaj dni zapustijo starše in domači kraj. Čas preživljajo v naravi in za razliko od tečajev, kjer se učijo le ene športne zvrsti, gre pri večdnevnih bivanjih v naravi za celovit vzgojni proces. Za otroke je pomembno predvsem to, da je program pester, bogat in prilagojen otrokovim potrebam in sposobnostim ter se vse izvaja preko sproščene igre.

#### **2.4.4.3.14 Športni program Zlati sonček**

Športni program Zlati sonček je namenjen otrokom med petim ter devetim letom starosti in se izvaja štiri leta. Z njim lahko popestrimo redni vzgojno-izobraževalni proces. Njegov namen je obogatitev področja gibanja s sodobnimi športnimi vsebinami, s privlačno likovno podobo in načinom izvedbe, motivirati kar največ otrok, staršev in vzgojiteljic za sodobno zasnovano športne vzgoje ter vsaditi v otroško zavest željo, navado in potrebo po ukvarjanju s športom v vseh starostnih obdobjih.

Program ni tekmovalnega značaja, temveč igra in dejavnost sama. Za opravljene dejavnosti pa otrok prejme medaljo. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Izvajalci morajo največ pozornosti posvetiti igri in vadbi, ki naj bo prijetna in prilagojena otroku.

Program je razdeljen na 4 leta. A, B, C in D programi so namenjeni posameznemu starostnemu obdobju in imajo različne naloge. V vrtcu se izvaja program A, ki vsebuje naslednje naloge:

- 5 izletov (eden jeseni, eden pozimi, trije pomladi),
- plavanje: drsenje v vodi z lahtmi naprej in vztrajanje v tem položaju najmanj pet sekund,
- rolanje – kotalkanje: vožnja na razdalji 20 metrov, med vožnjo počep pod prečko, ali kolesarjenje: otrok se prosto vozi dve minuti po prostoru 20 x 20 metrov, med vožnjo ne sme stopiti na tla,
- smučanje: v stopničastem koraku se s smučmi povzpne na snežni kup, ki je visok vsaj en meter in se nato spusti po nagibu, ali hoja oz. tek na smučeh na razdalji 500 metrov, ali
- drsanje: vožnja na razdalji 25 metrov, med vožnjo počep pod prečko in vožnja po eni nogi na razdalji dva metra,
- spretnost z žogo: vodenje žoge na razdalji 10 metrov in met žogo z razdalje dveh metrov v koš ter v paru petkrat podaja žoge na razdalji najmanj dva metra (Kristan 1997).

### 2.4.5 Materialni dejavniki

Materialni dejavniki pogojujejo pomemben del športnih dejavnosti v vrtcu, saj je tudi od njih odvisno, koliko različnih športnih pripomočkov in orodij bo v vrtcu na voljo, v kakšnih prostorih bodo vzgojitelji izvajali športne dejavnosti, katerih pohodov, izletov, zimovanj itd. bodo otroci deležni in kako pogosti bodo.

Celotni programi predšolske vzgoje se financirajo iz različnih virov, in sicer iz:

1. javnih sredstev,
2. sredstev ustanovitelja (običajno občina, lokalna skupnost),
3. plačil staršev ter
4. donacij drugih virov.

Porabo javnih sredstev v vrtcih nadzoruje Računsko sodišče Republike Slovenije. Namensko porabo javnih sredstev v vrtcih nadzoruje organ šolske inšpekcije. Presežek prihodkov nad odhodki, ki jih vrtec pridobi s prodajo proizvodov oziroma storitev, ustvarjenih z opravljanjem vzgoje oziroma z opravljanjem drugih dejavnosti v skladu z aktom o ustanovitvi, se uporablja za plačilo materialnih stroškov investicijsko vzdrževanje in investicije, po predhodnem soglasju ustanovitelja pa tudi za plače. Merila za delitev presežka prihodkov nad odhodki določi minister. Iz proračuna lokalne skupnosti se za razliko med ceno programov in plačilom staršev zagotavljajo sredstva za plače in prejemke ter davke in prispevke za zaposlene v vrtcih ter za materialne stroške v skladu z normativi in standardi. Sredstva zagotavlja lokalna skupnost, v kateri imajo otrokovi starši stalno prebivališče.

Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca predstavljajo pomemben del podlage za načrtovanje in upravljanje s finančnimi viri. Materialne stroške vrtci načrtujejo za daljša obdobja in na podlagi teh planov razporejajo denar za različne namembnosti. Pomemben del razporejanja finančnih sredstev predstavljajo materialni stroški povezani s športnimi dejavnostmi v vrtcu. Sem sodijo vse razsežnosti športne igralnice in otroškega igrišča, število in kakovost športnih pripomočkov, igral ipd. Dobri materialni dejavniki so, poleg dobrega in usposobljenega kadra, pomemben dejavnik uresničevanja kvalitetnih športnih dejavnosti v vrtcu, katerih cilj je celosten razvoj otroka. Za ustrezno prostorsko ureditev ter za nakup igral in športnih pripomočkov odgovarja vsak vrtec v skladu s svojimi finančnimi sredstvi, zato je vpliv okolja (občine, geografske lega, števila otrok, odnosa zaposlenih do športa in gibanja nasploh, še posebej zaposlenih na vodilnih mestih ...) pomemben dejavnik zagotavljanja ustreznih pogojev dela.

Vsak vrtec naj bi imel sodobno opremljeno športno igralnico, vendar je v slovenskem prostoru to izjemoma. Vrtci prilagodijo že obstoječe notranje prostore, zunanja igrišča in igralne ploščadi številu in razvojni starosti otrok ter na ta način rešujejo materialni primanjkljaj.

#### **2.4.5.1 Ureditev športne igralnice, otroškega igrišča ter športnih pripomočkov in igral**

Videmškova in Pišot (2007) predlagata naslednjo ureditev športnih pripomočkov in igral: univerzalne blazine, polivalentne blazine, plezalne letve, letvenike, drog, vrv, mrežo, tobogan, mini plezalno steno, prožno ponjavo z ustrežno zaščito, mini koš, sestavljivi gol, stojala, obroče, podstavke, žoge, medicinke, loparje za tenis, mehke teniške žogice, loparje in žogice za badminton, hokejske palice in žogice za mini hokej, tarčo za žogice in druge rekvizite, frisbije, balone različnih barv in velikosti, kolebnice, elastiko, barvne rutice, kije, barvne riževe vrečke, barvne gumijaste obročke, stožce, barve ploščice, barvne čepke, označbe na tleh, like iz mehke pene, ravnotežno desko, ravnotežni krožnik, desko na vzmeteh, hodulje, varnostno ogledalo, voziček za športne pripomočke, žično košaro na kolesih za žoge, tablo, otroška vozila brez pedal, tricikle, skiroje, dvokolesa s pomožnimi kolesi, kotalke ali rolerje, sani, snežne lopate, smuči, smučarske čevlje, smučarske palice, drsalke, plavajoče in potopljive figurice, plavalne deske, mehke valje, žogice za pihanje, male bazenčke.

Prostor za igro nudi otrokom sprostitve nakopičene energije, zadovoljitev potrebe po gibanju in igri ter navezovanje socialnih stikov. Mnoga igrala so skonstruirana tako, da otroci med seboj sodelujejo in skupaj poskušajo doseči cilj. V različnih igrah otrok spozna smisel in pomen upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Otrok razvija tudi ustvarjalnost, ko na kompleksnih igralih išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja (Videmšek in Jovan, 2002).

Športno dejavnost izvajamo glede na njeno organizacijsko obliko bodisi v zaprtih prostorih (v športni dvorni, športni igralnici, na hodniku, večnamenskem prostoru) bodisi zunaj (na dvorišču, igrišču, travniku ...).

Zunanje igrišče naj bo urejeno tako, da bo ob ugodni klimi primeren prostor za izvajanje športnih dejavnosti. Igralne površine morajo biti varne in otroku prijazne. Na zunanjem travnatem igrišču je priporočljiv manjši griček, po katerem se lahko otroci vzpenjajo in spuščajo, v zasneženi zimi pa sankajo in smučajo. Otroško igrišče je namenjeno otrokom, njihovim potrebam in željam. Predstavlja prostor, kjer se počutijo varne, sproščene in svobodne. Žal moramo ugotoviti, da je večina otroških igrišč v Sloveniji revna, pusta, nedomiselnna, nesodobna in neustrezna z vidika varnosti, uporabnosti in udobnosti. Glede oblikovanja bi bilo potrebno uvesti nekatere novosti in

posodobitve, saj so otroška igrišča del osebnega in družbenega standarda in tako pomembna komponenta pedagoškega, zdravstvenega in socialnega razvoja (Skubin, 2005).

#### **2.4.5.2 Ureditev vrtca glede na normativna izhodišča**

Pravilnik o normativnih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca opredeljuje tehnične in prostorske zahteve za pokrite in nepokrite površine vrtca ter njihovo minimalno opremo. Površine, kjer se dogaja pretežni del športnih dejavnosti v vrtcih, so zunanja igrišča, osrednji prostor vrtca in športna igralnica. Prostori morajo biti primernih velikosti in otroku prijazno oblikovani.

Igrišče je največji prostor, ki je funkcionalno opremljen za igro. Spodaj so navedeni pomembni členi Pravilnika o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca (Videmšek in Pišot 2007).

#### 8. člen

Igrišče – najmanj 1.5 m<sup>2</sup> na otroka, izjemoma manj, če so v neposredni bližini zelene površine, ki jih je mogoče uporabljati za igro in do njih vodi varna pot.

Otrokom omogoča izbiro raznovrstnih dejavnosti, socialne stike in tudi umik v zasebnost.

Igrala – v skladu s slovenskimi nacionalnimi standardi s področja opreme igrišč, namestitve in vzdrževanja igral.

#### 9. člen

Igrišče – najmanj polovico prostih površin in poti.

Del površin igrišča – utrjene in nedrseče površine (asfalt, umetna masa ...).

Teren – razgiban.

Stopnice – vidno označene. Več kot tri stopnice – varovalna ograja. Pitna voda.

#### 10. člen

Igrišče mora imeti sončno lego, zavarovano pred vetrom, naravna in umetna senca. Na igrišču ne smejo biti posajeni strupeni grmi in rastline.

#### 11. člen

Igrišče mora biti ograjeno z ograjo, visoko najmanj 1.20 m, po kateri otroci ne morejo plezati.

- Če vrtec meji na nevarno območje (voda ipd.), mora biti ograja v zgornjem delu nagnjena navznoter.
- Vrata ograje se morajo avtomatsko zapirati.
- Kljuka naj bo takšna, da otrok ne more sam odpreti vrat z notranje strani.

#### 24. člen

Vrtec ima osrednji prostor. V njem se srečujejo otroci in odrasli iz enega ali več oddelkov ob različnih dejavnostih. Namenjen je tudi gibalnim dejavnostim, če vrtec nima športne igralnice.

- Del prostora, namenjen razgibavanju, meri najmanj 56 m<sup>2</sup>. V tem delu prostora ne sme biti garderobne opreme in podpornih stebrov.
- Ob osrednjem delu mora biti shramba s policami za igralne pripomočke in športne rekvizite (8 do 10 m<sup>2</sup>). Če ima vrtec športno igralnico, je ta shramba ob njej.

#### 37. člen

Če se osrednji prostor uporablja kot športna igralnica, naj bo v njem tudi A-lestev, letvenik, večnamensko plezalo, univerzalne in polivalentne blazine, deske različnih širin, ki se kombinirajo z letvenikom in A-lestvijo ter mini plezalna stena, kanvas (mali) z zaščito, univerzalne blazine ter druga manjša športna oprema. Če ima vrtec poleg osrednjega prostora športno igralnico, velja navedena oprema zanjo.

Športna igralnica ni obvezen sestavni del vrtca, vendar mora ustrezati tako po prostorski zasnovi kot tudi po opremi, navedeni v pravilniku. Talna površina meri najmanj 80m<sup>2</sup>, (8m x 10m). Krajša stena – najmanj 6.5 m, prostor – visok najmanj 3.6 m, poševen strop – najnižji del 2m. Nosilni stebri ne smejo segati v prostor. Shramba za pripomočke je ob igralnici (8 do 10 m<sup>2</sup>). Enote vrtca pri šoli lahko uporabljajo osnovnošolske telovadnice – ne dlje kot 200 m oziroma 5 minut hoje. Oprema garderobe, športne dvorane in shrambe za športne pripomočke mora biti prilagojena za predšolsko vzgojo.

Videmškova in Pišot (2007) menita, da je za kakovostno izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu potrebno preseči minimalni standard, ki ga predpisuje pravilnik glede velikosti športne igralnice ter športnih pripomočkov in igral, saj bodo le tako otroci optimalno razvijali gibalne sposobnosti in usvajali različna znanja, ki v predšolskem obdobju predstavljajo temelj za usvajanje kasnejših športnih zvrsti. Vsak vrtec nedvomno potrebuje prostorno in z ustreznimi športnimi pripomočki bogato športno igralnico, v kateri bodo lahko otroci izvajali raznovrstne gibalne/športne dejavnosti.



## **2.4.6 Kadrovski dejavniki**

S pravilnikom o normativih in kadrovskih pogojih za opravljanje dejavnosti predšolske vzgoje se določa stopnjo in smer izobrazbe strokovnih delavcev, določajo se normativi za določitev delovne obveznosti ravnateljev, pomočnikov ravnateljev in strokovnih delavcev ter administrativno-računovodskih in tehničnih delavcev vrtca. Ta pravilnik je podlaga za sistemizacijo delovnih mest. V njem najdemo tudi normative za oblikovanje oddelkov in spremstvo otrok.

8. člen tega pravilnika pravi, da je lahko vzgojitelj predšolskih otrok tisti, ki je končal višješolski ali visokošolski strokovni študijski program predšolska vzgoja in navaja, da je vzgojitelj lahko tudi tisti, ki je končal:

- univerzitetni študijski program in si pridobil strokovni naslov profesor ali
- univerzitetni študijski program s področja izobraževanja, umetnosti, humanističnih ved in družboslovja ali
- visokošolski strokovni ali univerzitetni študijski program iz socialnega dela in je opravil študijski program za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje.

Kdor je pridobil najmanj srednjo strokovno izobrazbo iz predšolske vzgoje, mu ni treba opravljati študijskega programa za izpopolnjevanje iz predšolske vzgoje. Ustrezno izobrazbo za pomočnika vzgojitelja ima tisti, kdor je končal izobraževalni program srednjega strokovnega izobraževanja iz predšolske vzgoje ali ima zaključen četrti letnik gimnazije in opravljen izobraževalni program poklicnega tečaja predšolska vzgoja.

### **2.4.6.1 Športni pedagog v vrtcu**

Poleg ustreznih materialnih pogojev veliko vlogo odigra pedagog. Če pedagog pozna razvojno stopnjo otroka, njegovo potrebo po gibanju in ima na voljo dovolj športnih pripomočkov in igral, še ne pomeni, da bo športno dejavnost tudi izvajal. Po različnih raziskavah na tem področju je bilo ugotovljeno, da imamo premalo strokovno organizirane in vodene športne dejavnosti ter da vrtcem primanjkuje ustrezno izobražen kader (Žnidaršič, 2008).

Nekateri vrtci so že začeli z uvajanjem dodatnega športnega pedagoga v vzgojni proces in ugotavljajo, da njegov pristop zagotavlja kakovost pri vodenju športnih dejavnosti, ustrezno varnost in omogoča uresničitev zastavljenih ciljev kurikulumu za vrtce (Žnidaršič, 2008).

Delo športnega pedagoga v vrtcu naj bi po mnenju Videmškove in Pišota (2007) obsegalo naslednje:

- V sodelovanju z vzgojitelji bi pripravljaj letni načrt za posamezno skupino otrok (glede na veljavni kurikulum za vrtce, letni delovni načrt ter glede na sposobnosti, znanja, značilnosti in posebnosti otrok). Pri načrtovanju bi sodeloval s starši in strokovnjaki z drugih področij (psiholog, zdravnik ...).
- Skupaj z vzgojiteljem bi vodil določeno število ur športnih dejavnosti v skupinah obeh starostnih obdobj (tudi v skupinah otrok prvega starostnega obdobja – od enega do treh let – ki so na žalost še vedno najbolj zapostavljeni).
- Vzgojiteljem bi pomagal pri izvajanju športnega programa Zlati sonček. Iskal bi najugodnejše možnosti za izvedbo dejavnosti, ki jih ni mogoče izvesti v vrtcu. Dogovarjal bi se za sodelovanje s športnimi društvi, organiziral najem športnih igralnic, strokovno ustreznih in cenovno ugodnih tečajev, letovanj, zimovanj itd.
- Organiziral bi skupne akcije: kros, planinske izlete, športne dopoldneve in popoldneve, orientacijske izlete, nastope itd.
- Starše bi ozaveščal o gibalnem razvoju njihovih otrok in o pomenu ustreznih gibalnih dejavnosti na otrokov celosten razvoj.
- Program športnih dejavnosti bi udeleževal tako, da bi vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke ter da bi optimalno prispeval k njihovem razvoju in zdravju.

Naš raziskovalni problem je izhajal iz proučevanja športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev, kakovosti življenja obojih in vpliva vrtca na pogostost športne dejavnosti predšolskih otrok. Raziskava se je naslonila na slovenske in tuje raziskave, ki ugotavljajo, da so za nastanek nenalezljivih kroničnih boleznih poleg genetskih dejavnikov, starosti in spola, pomembni tudi dejavniki nezdravega življenjskega sloga, med katere sodijo gibalna/športna nedejavnost, nezdrava prehrana, kajenje, alkohol. Zaradi specifičnosti celostnega razvoja otroka, na katerega vplivajo okolje, dednost in lastna aktivnost, smo v raziskavo vključili tudi različne dejavnike vrtca, ki predstavljajo pomemben del otrokovega okolja. Otroci namreč pretežno del svojega budnega časa preživijo v vrtcu. Pomembnost vpliva vzgojiteljev, kot vpliva okolja na zdrav življenjski slog otroka, smo ugotavljali s pomočjo kadrovske, materialne, vsebinske in organizacijske dejavnosti športnih dejavnosti v vrtcu. Namen raziskave je torej bil ugotoviti povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja v okviru družine in vrtca.

### 3 Cilji raziskave

V skladu s predmetom in problemom raziskave smo opredelili naslednje cilje:

- Analizirati povezanost med dejavniki zdravega načina življenja in športno dejavnost otrok v vrtcu in družini.
- Analizirati športno dejavnost otrok v vrtcu in izven vrtca.
- Ugotoviti prehranske navade otrok in njihovih staršev.
- Ugotoviti značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca (socialno-demografske značilnosti, prisotnost kajenja in alkohola v družini).
- Analizirati vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.

## 4 Hipoteze

Glede na postavljene cilje smo oblikovali naslednje alternativne hipoteze:

1. Otroci staršev, ki se več ukvarjajo s športom, so tudi sami bolj športno aktivni.
2. Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo negativen odnos do škodljivih substanc (kajenje, alkohol).
3. Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo pozitiven odnos do zdrave prehrane.
4. Organizacija športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.
5. Materialni pogoji za športno dejavnost otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikujejo.
6. Kadrovska zasedba za izvedbo športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.
7. Pogostost športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.
8. Pogostost organizirane športne dejavnosti otrok izven izvedbenega kurikulumuma vrtca se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.
9. Pogostost neorganizirane športne dejavnosti otrok izven vrtca se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.
10. Otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, se več ukvarjajo s športnimi dejavnostmi.

Hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ ).

## 5 Metode dela

### 5.1 Vzorec anketirancev

Vzorec anketirancev je bil namensko izbran iz treh širših območij Slovenije (vzhodnega, osrednjega in zahodnega), in sicer glede na odstotek vrtcev v posameznem območju. Obsegal je 37 naključno izbranih vrtcev: 7 iz zahodnega, 22 iz osrednjega in 8 iz vzhodnega dela. Skladno z razgovori z Dragom Perkom, vodjo Geografskega inštituta Antona Melika SRC SAZU, smo za razdelitev Slovenije uporabili izraze omenjenih treh območij in ne področij, kar priporoča tudi Geografski terminološki slovar. Ker je regionalizacij Slovenije toliko, kolikor je avtorjev, ki se z delitvijo Slovenije ukvarjajo, je težko reči, katera je boljša in kateri kriterij je najbolj smiselno uporabiti. V posamezno območje smo uvrstili regije, ki so trenutno v rabi Statističnega urada Slovenije in glede na publikacijo Slovenske regije v številkah (Statistični urad Slovenija, 2008) smo Pomursko, Podravske, Koroško, Savinjsko in Spodnjeposavsko priključili v vzhodno območje Slovenije, Zasavsko, Jugovzhodno in Osrednjeslovensko regijo osrednjemu območju Slovenije ter Gorenjsko, Notranjsko-kraško, Goriško in Obalno-kraško regijo zahodnemu območju Slovenije. Taka razdelitev nam je služila tudi za primerjavo vzorca s celotno slovensko populacijo po posameznih regijah in območjih. Na celotnem vzhodnem območju po statističnih podatkih za leto 2006 živi 843.931 (41.9 %) ljudi, na osrednjem 689.322 (34.3 %) ljudi in na zahodnem 477.324 (23.7 %) ljudi. Tako smo v naš vzorec poskušali zajeti enak odstotek anketiranih glede na posamezno območje. V zahodnem območju smo zajeli vzorec, ki je imel po velikosti v odstotkih le 0,9 % razlike, v osrednjem in vzhodnem pa 8 % razlike v prid osrednjemu delu, saj je delež vseh otrok od 1–5 leta starosti, ki so vključeni v vrtce 64.7 %, od tega je v osrednji Sloveniji takih otrok med 54.5 % in 72.9 %, medtem ko je v vzhodni Sloveniji v povprečju le-teh za 8 % manj, in sicer od 57.4 do 67.5 %. V vrtce je torej skupno vključenih 61.359 otrok, od tega 32.044 (52.2 %) dečkov in 29.315 (47.8 %) deklic.



*Slika 5. Delitev Slovenije na 3 širša območja (vzhodno, osrednjo in zahodno Slovenijo).*

V vzorec je bilo skupno vključenih 520 staršev 3- do 6-letnih otrok, in sicer 128 iz zahodnega dela, 219 iz osrednjega dela in 173 iz vzhodnega dela Slovenije ter 37 ravnateljcev vrtcev.

Po predhodnem dogovoru s posameznim vrtcem smo staršem in ravnateljem podrobno predstavili namen in cilje raziskave ter jim razdelili soglasja za sodelovanje in vprašalnike. Odgovorili smo na vsa vprašanja v zvezi z anketnim vprašalnikom in se dogovorili za način vračanja. Od vseh anketiranih smo predhodno pridobili soglasje za sodelovanje v raziskavi. Vsi osebni podatki so ostali anonimni.

Celoten proces zbiranja podatkov je bil izveden v skladu z zahtevami Zakona o varovanju osebnih podatkov (Uradni list RS, št.59/1999).

## **5.2 Vzorec spremenljivk**

Prvi del spremenljivk zajema anketni vprašalnik namenjen staršem in njihovim otrokom (Priloga 1), na katerega so v celoti odgovarjali starši. Drugi del spremenljivk zajema anketni vprašalnik namenjen ravnateljem vrtcev (Priloga 2).

Omenjena vprašalnika smo skonstruirali Šimunič, Videmšek, Pišot, Štihec, Štemberger, Završnik in Zajec (2008) ter preverili njune merske karakteristike.

Prvi vprašalnik je bil namenjen staršem in je vseboval 29 vprašanj zaprtega in odprtega tipa ter njune kombinacije. Razdeljen je bil na dva dela. V prvem so bila vprašanja vezana na starše, in sicer na njihovo življenjsko okolje, športno dejavnost, prisotnost kajenja in alkohola, prehranske navade. V drugem pa na njihove otroke, in sicer na njihovo športno dejavnost, kvaliteto preživljanja prostega časa, prehranske navade.

Drugi vprašalnik je bil namenjen ravnateljem vrtcev. Vseboval je 27 vprašanj zaprtega, odprtega in kombiniranega tipa. V njem so bili zajeti sklopi vprašanj o vsebinskih, organizacijskih, materialnih in kadrovskih dejavnikih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.

### **5.3 Organizacija in potek zbiranja podatkov**

Pred začetkom zbiranja podatkov je bil v okviru širšega raziskovalnega projekta »Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok«, ki je potekal na Univerzi na Primorskem, na Inštitutu za Kineziološke raziskave, pod vodstvom dr. Boštjana Šimuniča, v sodelovanju s Fakulteto za šport in Pedagoškimi fakultetami v Ljubljani, Kopru in Mariboru, izveden dogovor z ravnatelji izbranih vrtcev in pridobljeno njihovo soglasje za predstavitev projekta staršem. Nato je bilo vsem staršem in ravnateljem izbranih vrtcev poslano soglasje za sodelovanje, v katerem smo natančno opredelili namen in cilje raziskave. Staršem in ravnateljem, ki so privolili v sodelovanje, smo posredovali anketne vprašalnike z natančnimi navodili za izpolnjevanje in vračanje anketnih vprašalnikov.

### **5.4 Metode obdelave podatkov**

Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for social Sciences inc., Chicago IL, različica 15). Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih odgovorov. Na številčnih spremenljivkah in tudi na ostalih ustrezno transformiranih spremenljivkah smo uporabili še nekatere univariatne, bivariatne in multivariatne metode, kot so: DESCRIPTIVES (opisna statistika), ANOVA (analiza variance), CORRELATION (analiza povezave med spremenljivkami) in REGRESSION (predvidevanje odvisne spremenljivke).

## ***Postopek obdelave podatkov***

Analizo smo naredili v več zaporednih fazah. V prvi smo s podprogramom FREQUENCIES izračunali frekvence posameznih odgovorov. Nato smo na številskih in ostalih ustrezno transformiranih spremenljivkah s podprogramom DESCRIPTIVES izračunali opisno statistiko. Na podlagi rezultatov, pridobljenih v tej fazi, smo za preverjanje hipotez naredili ustrezne kompozitne spremenljivke, ki so enakovredno vključevale več komponent posameznega sklopa. Na podlagi dosedanjih raziskav in dostopne literature smo skonstruirali naslednje spremenljivke: organizacija športnih dejavnosti v vrtcu (OSD), materialni pogoji dela v vrtcu (MPD), kadrovska zasedba v vrtcu (KZ), pogostost športne dejavnosti v vrtcih (PSD), pogostost organizirane športne dejavnosti izven vrtca (POSD), pogostost neorganizirane športne dejavnosti izven vrtca (PNSD) in zdrava prehrana (ZP).

### ***Organizacija športnih dejavnosti v vrtcu (OSD)***

V kompozitno spremenljivko OSD smo vključili tiste rekodirane spremenljivke, ki so vsebovale eno izmed oblik izvajanja športne dejavnosti v vrtcu. Tako smo vanjo vključili 16 spremenljivk, ki so se nanašale na vadbeno uro, gibalni odmor, gimnastične vaje, športno popoldne, športno dopoldne, trim stezo, sprehod, izlet, orientacijski tek, tečaj rolanja, tečaj kolesarjenja, tečaj plavanja, zimovanje, letovanje, taborjenje in Zlati sonček. Spremenljivke so bile rekodirane tako, da je vsak element vzorca lahko prejel le vrednost 0 ali 1, in sicer glede na primerno pogostost izvajanja posamezne organizacijske oblike vadbe. Vrednost 0 je pomenila, da posamezne organizacijske oblike ne izvajajo, vrednost 1 pa, da jo izvajajo. Kompozitna spremenljivka predstavlja enakovredni seštevek vseh omenjenih spremenljivk, njene teoretične vrednosti se gibljejo na lestvici od 0 do 16.

### ***Materialni pogoji dela v vrtcu (MPD)***

V kompozitno spremenljivko MPD smo vključili tiste rekodirane spremenljivke, ki so vsebovale materialne pogoje, potrebne za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. Zajemala je 9 ustrezno transformiranih spremenljivk, ki so se nanašale na prisotnost športne igralnice, zunanji izgled, kvaliteto športnih igral zunaj in športne pripomočke. Za ugotavljanje materialnih pogojev smo športne pripomočke združili v šest kompozitnih spremenljivk. Skupna kompozitna spremenljivka športnih pripomočkov je predstavljala enakovredni seštevek spremenljivk, ki so se nanašale na prisotnost naslednjih materialnih pripomočkov v vrtcu: drobni pripomočki, gimnastična orodja, prevozna sredstva, orodja za športe z žogo, smučarska oprema in avdio-video oprema. Pri določanju meje med primernostjo in neprimernostjo materialnih pogojev smo upoštevali



Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca (Uradni list št. 73/19, avgust 2000), ki opredeljuje tehnične in prostorske zahteve za pokrite in nepokrite površine vrtca ter njihovo minimalno opremo. Z normativom določene zahteve pomenijo minimalni standard, ki ga mora ustanovitelj zagotoviti za normalen potek delovnega procesa v vrtcu. Zaradi različnosti površin, kjer se izvajajo športne dejavnosti, je potrebno vključevati v spremenljivko, ki pokriva materialne pogoje zunanja igrišča, njihovo kvaliteto in število športnih igral, športno igralnico in športne pripomočke. Spremenljivke smo tako najprej rekodirali v vrednosti 0 ali 1, kjer je kriterij odločanja temeljil na normativih in minimalnih tehničnih standardih. Vrednost 0 je pomenila, da vrtec ne dosega minimalnih standardov oziroma nima posebnega prostora za izvajanje športnih dejavnosti. Vrednost 1 pa je pomenila, da ima poseben prostor za izvajanje športnih dejavnosti ter dosega minimalne standarde. Skupna kompozitna spremenljivka predstavlja enakovredni seštevek vseh omenjenih spremenljivk, njene teoretične vrednosti se gibljejo na lestvici od 0 do 9.

### ***Kadrovska zasedba v vrtcu (KZ)***

V kompozitno spremenljivko KZ smo vključili tiste rekodirane spremenljivke, ki so vsebovale kadrovske pogoje, ki jih imajo vrtci in jih vključujejo v izvajanje športnih dejavnosti. Zajemala je 9 ustrezno transformiranih spremenljivk, ki so se nanašale na mnenja ravnateljev o usposobljenosti vzgojiteljic, na pridobitev ustreznih nazivov, kot so učitelj oz. vaditelj plavanja, učitelj smučanja, planinski vodnik, vaditelj rolanja in strokovni delavec, ter na spremenljivke, ki so se nanašale na mnenja ravnateljev o tem, kdo naj vodi vadbene ure, in na trenutno realnost v vrtcu, ki kaže na to, kdo trenutno vodi športno vadbo. V KZ smo vključili tudi rekodirano kompozitno spremenljivko, ki je vključevala pogostost vključevanja zunanjih izvajalcev v posamezne organizacijske oblike vadbe. Vrednost 0 je pomenila, da vadbe ne izvajajo ustrezno usposobljeni vzgojitelji, vrednost 1 pa, da vadbo izvajajo ustrezno usposobljeni vzgojitelji. Skupna kompozitna spremenljivka kadrovske zasedbe v vrtcu (KZ) predstavlja enakovredni seštevek vseh omenjenih spremenljivk, njene teoretične vrednosti pa se gibljejo na lestvici od 0 do 9.

### ***Pogostost športne dejavnosti v vrtcih (PSD)***

V kompozitno spremenljivko PSD smo vključili tiste rekodirane spremenljivke, ki so vsebovale pogostost izvajanja posamezne oblike športne dejavnosti v vrtcu. Tako smo vanjo vključili 16 spremenljivk, ki smo jih pred tem razdelili na 4 kompozitne spremenljivke. Nanašale so se na vsakodnevne dejavnosti (vadbena ura, gibalna minuta, gimnastične vaje), na poldnevne športne dejavnosti (športno popoldne, športno popoldne, sprehod, Zlati sonček), na letne gibalne

dejavnosti (letovanje, zimovanje, taborjenje, tečaji rolanja, kolesarjenja, plavanja) in na različne izletniške dejavnosti, kamor smo uvrstili izlete, orientacijske izlete, trim stezo. Vse spremenljivke smo rekodirali na vrednosti obsega 0 ali 1, ki so se nanašale na vadbeno uro, gibalni odmor, gimnastične vaje, športno popoldne, športno dopoldne, trim stezo, sprehod, izlet, orientacijski tek, tečaj rolanja, tečaj kolesarjenja, tečaj plavanja, zimovanje, letovanje, taborjenje in Zlati sonček. Spremenljivke so bile rekodirane tako, da je vsak element vzorca lahko prejel le vrednost 0 ali 1, in sicer glede na primerno pogostost izvajanja posamezne organizacijske oblike vadbe. Vrednost 0 je pomenila, da posamezne organizacijske oblike ne izvajajo redno, vrednost 1 pa, da je njeno izvajanje redno. Vse rekodirane spremenljivke smo sešteli in dobili kompozitno spremenljivko, ki predstavlja enakovredni seštevek vseh omenjenih spremenljivk, njene teoretične vrednosti pa se gibljejo na lestvici od 0 do 5.

### ***Pogostost organizirane športne dejavnosti izven vrtca (POSD)***

Za potrebe analize smo rekodirali tri spremenljivke. Prva se je nanašala na vrsto organizirane dejavnosti in smo jo rekodirali v številsko spremenljivko, poimenovano POSDV, in sicer tako, da nova spremenljivka predstavlja kvantiteto prejšnje spremenljivke, torej število organiziranih dodatnih dejavnosti, ki jih posamezen vrtec ponuja. Druga spremenljivka se nanaša na otroke in predstavlja število različnih organiziranih športnih dejavnosti, ki jih izvajajo otroci izven vrtca (POSDOD) in tretja na starše, imenovana POSDSD. Vsako od rekodiranih spremenljivk smo ločeno obravnavali skozi analizo.

Poleg omenjenih treh spremenljivk smo za ugotavljanje pogostosti organizirane športne dejavnosti uporabili tudi številsko spremenljivko, ki je predstavljala čas, izražen v minutah, ki ga bodisi starši bodisi otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim čez teden.

### ***Pogostost neorganizirane športne dejavnosti izven vrtca (PNSD)***

Za potrebe analize smo skonstruirali štiri spremenljivke. Rekodirali smo vse spremenljivke, ki so se nanašale na vrsto neorganizirane športne dejavnosti med tednom in med letom posebej, in sicer za otroke in za odrasle posebej. Dobili smo 4 kompozitne spremenljivke, ki nam predstavljajo število različnih športnih dejavnosti, ki se jih vzorca anketiranih udeležujeta.

Poleg omenjenih štirih spremenljivk, smo za ugotavljanje pogostosti neorganizirane športne dejavnosti, uporabili tudi štiri številске spremenljivke, ki so predstavljale čas, izražen v minutah, ki ga bodisi starši bodisi otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim čez teden oziroma skozi leto.

### ***Zdrava prehrana (ZP)***

Za ugotavljanje odnosa staršev do zdrave prehrane smo po dostopnih dosedanjih raziskavah (Sentočnik, 2005b; Sernec, 2002; Kamin, 2006), po prehrabnih piramidah in priporočilih zdrave prehrane svetovne zdravstvene organizacije in inštituta za varovanje zdravja skonstruirali več kompozitnih in rekodiranih spremenljivk. Prva rekodirana spremenljivka zdrave prehrane se nanaša na število obrokov in zajema teoretične možnosti od 1 do 6, druga se nanaša na zaužitje zajtrka, kot najpomembnejšega dnevnega obroka (Rotovnik Kozjek, 2006). Tretja in četrta spremenljivka pa se nanašata na vrsto hrane in pijače. Zdravo prehranjevanje smo definirali s kompozitno spremenljivko ZP, ki predstavlja enakovredni seštevek vseh spremenljivk in se nanašajo na primernost vnosa posameznih živil. Njene teoretične vrednosti se gibljejo na lestvici od 0 do 15. Enako tudi za vnos pijač, kjer kompozitna spremenljivka ZT predstavlja enakovredni seštevek vseh spremenljivk, ki se nanašajo na primernost vnosa posameznih tekočin.

## 6 Rezultati

Analiza rezultatov je razdeljena na štiri segmente:

6.1 Analiza rezultatov vprašalnika za predšolske otroke

6.2 Analiza rezultatov vprašalnika za starše predšolskih otrok

6.3 Analiza rezultatov vprašalnika o materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov v vrtcu

6.4 Preverjanje hipotez

### 6.1 Analiza rezultatov vprašalnika za predšolske otroke

V raziskavo smo zajeli 520 staršev in njihovih otrok, ki obiskujejo enega izmed slovenskih vrtcev. Razdelili smo jih na 3 širša slovenska območja, ki smo jih poimenovali zahodno, osrednje in vzhodno območje Slovenije. V posameznem Slovenskem območju smo zajeli več naključnih regij in v njih naključno izbrali več vrtcev. Natančnejši pregled in povezave med območji so zapisani v razpravi.

Tabela 2

*Vzorec anketiranih*

Območja	N	%
zahodno	128	24,6
osrednje	219	42,1
vzhodno	173	33,3
skupaj	520	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki

Iz Tabele 2 razberemo, da je bilo med 520 otroki, ki smo jih zajeli v raziskavo, 128 otrok iz zahodnega območja Slovenije (24.6 %), 219 iz osrednjega (42.1 %) in 173 iz vzhodnega (33.7 %).

Tabela 3  
*Spol*

<b>Spol</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
dečki	282	54,2
deklice	233	44,8
skupaj	515	99,0
manjkajoče	5	1,0
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki

Tabela 3 prikazuje spol anketiranih. Med 515 starši, ki so opredelili spol otroka, je bilo 282 dečkov (54.2 %) in 233 deklic (44.8 %). 5 staršev, kar predstavlja 1 % anketiranih, spola ni obkrožilo.

Tabela 4  
*Starost otrok*

<b>Letnik rojstva otrok</b>	<b>Starost otrok</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
2002	6	302	58,1
2003	5	162	31,2
2004	4	33	6,3
2005	3	11	2,1
skupaj		508	97,7
manjkajoče		12	2,3
skupaj		520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki

Iz Tabele 4 razberemo letnik rojstva in starost otrok. Največ otrok (58.1 %) je bilo letnik 2002, starih torej 6 let. Z 31.2 % sledi letnik rojstva 2003, nato z 6.3 % otrok letnik rojstva 2004 ter z 2.1 % otrok letnik 2005. Povprečna starost je znašala 5.4 leta s standarnim odklonom 0.7.

Drugi del vprašalnika se je nanašal na otrokove dejavnike zdravega načina življenja. Razdeljen je bil na posamezne sklope. V prvem so starši odgovarjali na vprašanja o otrokovi organizirani in neorganizirani športni dejavnosti, in sicer ločeno med tednom in letom. Letne dejavnosti so vključevale počitnice in vikende, medtem ko tedenske delovne dni.

Tabela 5

*Čas, ki ga otroci namenijo neorganiziranim in organiziranim športnim dejavnostim*

Športne dejavnosti otrok:	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
neorganizirana na teden	478	91,9	15	2160	450,1	319,0
neorganizirana med vikendi	435	83,7	120	54900	8871,6	9145,9
organizirana	294	56,5	30	975	119,1	100,6

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 5 razberemo, da je med 91.9 % otrok, ki so športno dejavni, povprečni čas, ki ga na teden namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim 450 minut, kar pomeni, da so otroci tedensko neorganizirano športno dejavni dobrih 7 ur in pol. Med počitnicami in vikendi pa je med 83.7 % otrok, ki so športno dejavni, povprečen čas njihove neorganizirane športne dejavnosti 8871 minut, kar pretvorjeno v ure pomeni dobrih 147 ur, to pa predstavlja približno eno uro dnevno v času počitnic in vikendov. Z organizirano dejavnostjo se ukvarja 56.5 % otrok našega vzorca (294 otrok od 520). Povprečen čas, ki ga namenijo organiziranim športnim dejavnostim med tednom znaša 119 min, kar pomeni slabi 2 uri.

## NEORGANIZIRANE ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK MED TEDNOM

Tabela 6

*Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti otrok med tednom, izražena v minutah na teden*

Vrsta športne dejavnosti	N	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
teki, lovljenja	417	5	525	170,5	130,1
Kolesarjenje	389	5	840	126,6	117,8
igre z žogo	363	5	420	110,0	66,3
igre, ki vključujejo različne skoke (»gumitvist«, »ristanc« ...)	141	5	840	100,8	119,5
Rolkanje	34	20	480	77,1	104,3
vožnja s skirojem	230	15	420	72,9	68,6
plesne dejavnosti	97	4	240	65,8	46,7
Rolanje	154	5	300	64,3	54,1
plavanje – igre v vodi	77	10	90	53,8	17,4
Tenis	17	10	120	53,5	40,2

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 6 lahko razberemo čase, ki jih otroci namenijo posameznim športnim dejavnostim med tednom. Ugotovimo lahko, da glede na količino neorganizirane športne dejavnosti med tednom, največ časa otroci posvetijo teku in lovljenjem, nato kolesarjenju in igram z žogo. Na četrtem mestu so različne igre, ki vključujejo skoke, na petem pa rolkanje.

Tabela 7

*Koliko minut na teden namenijo posameznim neorganiziranim športnim dejavnostim?*

Neorganizirana športna vadba med tednom	N	%
400 ali manj	259	54,2
400 – 800	161	33,7
800 – 1200	44	9,2
1200 – 1600	8	1,7
1600 ali več	6	1,3
Skupaj	482	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Povprečna vrednost športne dejavnosti predšolskih otrok znaša 450.10 minut tedensko oz. 90 minut na dan (Tabela 5), s standardnim odklonom 319.04. Zaradi velikih razlik med količinami časa, ki jih otroci namenijo športnim dejavnostim, smo dejanske tedenske vrednosti posameznikov razdelili v razrede velikosti po 400 minut (Tabela 7). Ugotovili smo, da so otroci najpogosteje neorganizirano športno dejavni manj kot 400 minut na teden (80 minut na dan).

Dobra tretjina se športno neorganizirano ukvarja med 400 in 800 minutami na teden, kar pomeni od 1 do 2 uri dnevno.

Tabela 8

*Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med tednom*

Vrsta športne dejavnosti	sam/-a		v krogu družine		s prijatelji		sam/-a in v krogu družine		sam/-a in s prijatelji		v krogu družine in s prijatelji		sam/-a in v krogu družine in s prijatelji	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
teki, lovljenja	18	3,5	141	27,1	121	23,3	9	1,7	8	1,5	110	21,2	30	5,8
igre, ki vključujejo različne skoke («gumitvist«, »ristanc« ...)	11	7,5	44	29,9	52	35,4	3	2,0	5	3,4	22	15,0	10	6,8
kolesarjenje	45	11,1	235	57,9	17	4,2	27	6,7	5	1,2	39	9,6	38	9,4
rolanje	14	8,1	100	58,1	12	7,0	10	5,8	2	1,2	17	9,9	16	9,3
vožnja s skirojem	67	27,8	82	34,0	35	14,5	7	2,9	17	7,1	20	8,3	13	5,4
rolkanje	3	8,8	14	41,2	7	20,6	1	2,9	1	2,9	6	17,6	2	5,9
plavanje – igre v vodi	2	1,3	113	72,0	8	5,1	5	3,2	3	1,9	23	14,6	3	1,9
plesne dejavnosti	18	17,3	31	29,8	30	28,8	5	4,8	6	5,8	7	6,7	7	6,7
tenis	2	11,8	7	41,2	5	29,4	1	5,9	0	0	2	11,8	0	0
igre z žogo	8	2,1	138	36,4	58	15,3	13	3,4	6	1,6	107	28,2	49	12,9

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 8 lahko razberemo načine ukvarjanja s posameznimi neorganiziranimi športnimi dejavnostmi. Vidimo, da je način ukvarjanja s športno dejavnostjo vezan na vrsto dejavnosti. S kolesarjenjem, rolanjem in rolkanjem se otroci med tednom ukvarjajo pretežno v krogu družine, medtem ko tečejo in plešejo pretežno sami ali s prijatelji. Nadaljna analiza nam pove, da med vsemi dejavnostmi prevladuje ukvarjanje v krogu družine, saj med vsemi dejavnostmi vseh otrok zavzema kar 43.2 % ostalih kombinacij. Temu sledi kombinacija v krogu družine in s prijatelji, ki predstavlja 16.9 % vseh anketiranih. Naslednji način ukvarjanja s športom je v družbi s prijatelji (16.5 %), 9 % otrok pa se samih ukvarja z različnimi športnimi dejavnostmi.



## NEORGANIZIRANE ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK MED VIKENDI IN POČITNICAMI

Tabela 9

*Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti otrok med letom, izražena v minutah na leto*

Vrsta športne dejavnosti	N	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
igre z žogo	278	30	18000	2370,0	2748,5
plavanje – igre v vodi	248	120	30000	2334,0	2894,5
kolesarjenje	258	60	18000	2100,1	2356,9
planinarjenje	149	45	9000	2069,4	1939,4
teki, lovljenja	317	30	10800	2020,5	2027,8
igre, ki vključujejo različne skoke (gumitvist, ristanc ...)	93	120	18000	1987,6	2477,9
smučanje	153	30	12000	1699,5	1779,4
plesne dejavnosti	48	40	18000	1679,6	2803,6
vožnja s skirojem	178	60	12000	1657,2	2086,5
rolkanje	114	12	14400	1421,0	1985,2
rolanje	40	100	6000	1215,5	1374,9
tenis	18	120	4800	1133,3	1153,7
tek na smučeh	4	100	2400	1075,0	991,2
drsanje	54	60	3000	738,9	675,3

Legenda: N – število odgovorov; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 9 razberemo vrste neorganizirane športne dejavnosti med vikendi in počitnicami, ki se nekoliko razlikujejo od tistih med tednom (Tabela 6). Na prvem mestu po številu otrok so igre z žogo, ki jih tudi izvajajo najdlje časa. Po številu otrok sledijo plavanje, kolesarjenje, planinarjenje, teki in lovljenja, skakalne igre ter smučanje. Opazimo, da pridejo do izraza tisti športi, ki jih med tednom, zaradi njihove narave izvajanja, ne moremo pogosto izvajati.

Tabela 10

*Koliko minut na leto namenijo posameznim neorganiziranim športnim dejavnostim?*

Neorganizirana športna vadba med tednom (min/leto)	min/dan	N	%
do 5000	do 30	199	46
5000 – 10000	od 30 do 60	95	22
10000 – 20000	od 60 do 120	92	21
20000 – 30000	od 120 do 180	32	7
nad 30000	nad 180	17	4
skupaj		435	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V povprečju se otroci neorganizirano med vikendi in počitnicami skupaj gibajo slabi 2 uri dnevno (Tabela 5). Zaradi standardnega odklona, ki znaša 9145.9, smo preverili dejanske čase posameznikov in jih razdelili v razrede velikosti 5.000 do 10.000 minut (83 do 166 ur letno oz. 30 do 60 minut dnevno). Najpogosteje so otroci med počitnicami športno dejavni manj kot pol ure na dan, in sicer je takih otrok slaba polovica, slaba četrtnina (22 %) se s športno dejavnostjo ukvarja med 5.000 in 10.000 minutami na leto (30 do 60 minut na dan) in približno enako število otrok je športno dejavnih med 10.000 in 20.000 minutami letno (1 do 2 uri na dan). Več kot 20.000 minut letno (oziroma več kot dobri 2 uri dnevno) je v času počitnic in med vikendi športno dejavnih le 13 % otrok.

Tabela 11

Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med letom

Vrsta športne dejavnosti	sam/-a		v krogu družine		s prijatelji		sam/-a in v krogu družine		sam/-a in s prijatelji		v krogu družine in s prijatelji		sam/-a in v krogu družine in s prijatelji	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
teki, lovljenja	16	4,4	122	33,2	87	23,7	10	2,7	4	1,1	92	25,1	35	9,5
igre, ki vključujejo različne skoke (gumitvist, ristanc ...)	8	6,3	36	28,6	33	26,2	3	2,4	5	4,0	27	21,4	14	11,1
vožnja s skirojem	51	23,9	75	35,2	27	12,7	7	3,3	15	7,0	17	8,0	21	9,9
rolkanje	4	7,3	28	50,9	8	14,5	0	0	0	0	7	12,7	8	14,5
plavanje – igre v vodi	3	1,0	217	75,6	8	2,8	12	4,2	2	,7	29	10,1	14	4,9
plesne dejavnosti	10	18,2	22	40,0	8	14,5	0	0	3	5,5	7	12,7	5	9,1
tenis	1	4,8	12	57,1	3	14,3	2	9,5	0	0	2	9,5	1	4,8
igre z žogo	6	1,9	128	39,8	48	14,9	14	4,3	5	1,6	76	23,6	45	14,0
kolesarjenje	20	6,5	183	59,2	16	5,2	19	6,1	4	1,3	39	12,6	27	8,7
planinarjenje	2	1,2	136	79,1	3	1,7	3	1,7	0	0	19	11,0	8	4,7
rolanje	15	11,2	74	55,2	10	7,5	10	7,5	3	2,2	15	11,2	7	5,2
smučanje	1	,6	124	79,0	6	3,8	5	3,2	0	0	15	9,6	6	3,8
tek na smučeh	0	0	4	50,0	2	25,0	0	0	0	0	1	12,5	1	12,5
drsanje	3	5,6	39	72,2	5	9,3	1	1,9	1	1,9	5	9,3	0	0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 11 lahko razberemo načine ukvarjanja z neorganizirano športno dejavnostjo otrok v času počitnic in med vikendi. Najpogosteje so otroci v času počitnic in med vikendi pri vseh naštetih dejavnosti neorganizirano športno dejavni v krogu družine. Otroci v času počitnic in vikendov preživljajo največ časa s svojimi starši, zato je tak rezultat pričakovan. Naslednji najpogostejši način za ukvarjanje s športno dejavnostjo je samostojna športna dejavnost in športna dejavnost s prijatelji. Med samostojnimi športnimi dejavnostmi je najizrazitejša vožnja s skirojem (23.9 % otrok). Med športnimi dejavnostmi s prijatelji pa izstopajo igre, ki vključujejo različne skoke. 26.2 % vseh anketiranih otrok se s športnimi dejavnostmi ukvarja s prijatelji.

## ORGANIZIRANE ŠPORTNE DEJAVNOSTI OTROK

Tabela 12

*Vrste organiziranih športnih dejavnosti otrok razvrščene glede na pogostost*

Vrste športnih dejavnosti	N	Srednja vrednost	Standardni odklon
Splošna vadba	133	80,0	53,7
Ples	130	58,8	29,0
Plavanje	40	77,3	36,5
Smučanje	18	166,4	144,8
Gimnastika	17	139,4	94,7
Borilne veščine	13	120,0	51,6
Atletika	9	94,4	32,8
Mini Tenis	8	103,1	45,0
Joga	1	150,0	.
<b>Drugo:</b>	<b>36</b>	<b>131,34</b>	<b>26,845</b>
Igre z žogo	31	146,7	134,2
Plezanje	2	120	0
Kolo	1	180	0
Drsanje	1	120	0
Tenis	1	90	0

Legenda: N – število odgovorov

Iz Tabele 12 lahko razberemo vrste organiziranih športnih dejavnosti, ki jih otroci najpogosteje izbirajo, in povprečen čas trajanja posameznih dejavnosti. Ugotovimo, da se največ otrok vključuje v splošno vadbo. Splošni vadbi sledijo ples, plavanje, igre z žogo, smučanje in gimnastika. Glede na povprečen čas, ki ga otroci namenijo posamezni športni dejavnosti, si sledijo smučanje, igre z žogo in gimnastika.

Tabela 13

*Načini preživljanja prostega časa med vikendi in v času počitnic*

Načini preživljanja prostega časa	N	%
gibalno/športno neaktivno (gledanje TV, igranje igrice na računalniku, obiski kina ...)	95	18,3
gibalno/športno aktivno (plavanje, smučanje, kolesarjenje, pohodi, sprehodi ...)	386	74,2
manjkajoče	39	7,5
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 13 razberemo, da 74.2 % staršev meni, da njihovi otroci prosti čas preživljajo gibalno/športno aktivno. 18.3 % jih meni, da ga preživljajo pretežno neaktivno in 7.5 % vprašanih svojega mnenja ni izrazilo.

Tabela 14

*Načini preživljanja prostega časa*

Na dan otrok preživi:	MED TEDNOM (od ponedeljka do petka/na dan)		MED VIKENDI	
	Srednja vrednost	Standardni odklon	Srednja vrednost	Standardni odklon
V ZAPRTEM PROSTORU (ne vključuje spanja)	327	181	330	146
NA PROSTEM (ko pride iz šole/vrtca)	165	102	324	145
PRETEŽNO SEDE (gledanje TV, igrice na računalnik, igre v sede ...)	115	103	150	91

Legenda: Srednja vrednost in standardni odklon sta izražena v minutah na dan

Iz Tabele 14 lahko razberemo različne načine preživljanja prostega časa otrok. Vrednosti so izražene v minutah na dan. Razberemo lahko, da otroci povprečno med tednom presedijo 115 minut na dan in 150 minut na dan ob vikendih. Na prostem se med tednom gibajo 165 minut na dan, kar predstavlja dobri 2 uri in pol dnevno. Med vikendi se otroci na prostem gibljejo v povprečju 324 minut na dan, kar predstavlja dobrih 5 ur.

Tabela 15

*Mnenja staršev o otrokovi gibalni/športni dejavnosti*

Mnenja staršev	Srednja vrednost	Standardni odklon
dovolj športno/gibalno aktiven	3,75	,874
vpliv športno/gibalne vzgoje na razvoj	4,70	586
telesna pripravljenost	3,95	,811

Legenda: Srednja vrednost in standardni odklon sta izražena na 4-stopenjski lestvici

V Tabeli 15 lahko razberemo mnenja staršev o otrokovi športni/gibalni dejavnosti in njenih vplivih na celostni razvoj. Stališča so starši izražali na 5-stopenjski likartovi lestvici, kjer je 1 pomenilo najmanj in 5 največ. Pogojno smo uporabili opisno statistiko in izrazili njihovo mnenje s srednjimi vrednostmi. Ugotovimo lahko, da starši visoko (4.7 od 5 točk) cenijo pozitiven vpliv in hkrati menijo, da bi bili njihovi otroci lahko bolj dejavni.

Tabela 16

*Mnenja staršev o primernosti vodenja športnih dejavnosti v vrtcu*

Kdo naj vodi športne dejavnosti?	N	%
vzgojitelj/-ica	134	21,9
vzgojitelj/-ica in športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo	8	1,4
športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo	331	54,2
športni/-a pedagog/-inja	37	6,1
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 16 razberemo, da več kot polovica (54.2 %) staršev meni, da je za gibalni razvoj otroka potrebno, da ga skozi športne dejavnosti vodi športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo. 21.9 % jih je mnenja, da je za to delo ustrezna vzgojiteljica, 6.1 % samo športni pedagog. Ostali starši (1.4 %) so mnenja, da bi morali športne dejavnosti v vrtcu istočasno voditi športni pedagogi in vzgojitelji.

Tabela 17

*Mnenja staršev o telesni teži otroka*

Teža otroka:	N	%
premajhna	28	5,4
primerna	470	90,4
prevelika	19	3,7
skupaj	517	99,4
manjkajoče vrednosti	3	,6
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Večina staršev (90.4 %) meni, da je njihov otrok primerno težak. 5.4 % staršev meni, da ima njihov otrok prenizko težo in 3.7 % preveliko.

Tabela 18  
*Pogostost manjkanja v vrtcu zaradi bolezni*

Manjkanje zaradi bolezni	N	%
nikoli	50	9,6
redko	427	82,1
pogosto	36	6,9
skupaj	513	98,7
manjkajoče vrednosti	7	1,3
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 18 razberemo, da večina otrok (82.1 %) redko manjka v vrtcu zaradi bolezni. Slabih 10 % jih zaradi bolezni nikoli ne manjka v vrtcu in 6.7 % jih zaradi tega pogosto manjka v vrtcu.

Tabela 19  
*Prirojene napake otroka*

Težave otroka	N	%
nima napake	478	95,0
ima napako	25	5,0
skupaj	503	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 19 razberemo, da 95.0 % otrok nima nobene napake. Med preostalimi 5.0 % otrok, ki ima napako, pa iz tabele 20 ugotavljamo naslednje prirojene napake:

Tabela 20  
*Vrste prirojenih napak otroka*

Prirojena napaka	N	%
okostje	2	8,0
srce	4	16,0
sečilo	9	36,0
kolena	4	16,0
šum na srcu	3	12,0
govor	2	8,0
plosko stopalo	1	4,0
skupaj	25	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Izmed vseh anketiranih otrok, ima prirojeno napako le 5 %. Največ (36.0 %) je takih, ki imajo prirojeno napako na sečilih. Sledita napaki na srcu in kolenu. 12.0 % otrok ima težave s šumom

na srcu, po 8.0 % jih ima težave z okostjem in govorom, 4.0 % imajo ploska stopala, nihče od otrok pa nima dveh okvar hkrati.

Tabela 21  
*Vrste alergij*

Vrste alergij	N	%
koža	20	19,2
oči	30	28,8
nos	11	10,6
dihala	19	18,3
prebavila	20	19,2
piki	3	2,9
pršice	1	1,0
skupaj	104	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 21 razberemo, da so alergije pogostejše od prirojenih napak. Izmed 520 anketiranih otrok, so 104 taki, ki imajo alergije. To predstavlja 20.0 % vseh anketiranih. Med njimi je največ takih, ki imajo alergije na očeh (28.8 %), tem sledijo alergije na koži (19.2 %) in prebavilih (19.2 %). 28.9 % otrok ima alergije na dihalih (dihala in nos), 2.9 % otrok je alergičnih na pike žuželk ter eden (1.0 %) na pršice.

Tabela 22  
*Prehrana otroka glede na vrsto obroka*

Obrok	vsak dan (7 dni v tednu)		pogosto (4- do 6-krat na teden)		občasno (1- do 3-krat na teden)		nikoli	
	N	%	N	%	N	%	N	%
zajtrk	467	90,0	33	6,4	15	2,9	4	,8
dopoldanska malica	313	61,6	117	23,0	64	12,6	14	2,8
kosilo	510	98,5	6	1,2	1	,2	1	,2
popoldanska malica	315	61,5	115	22,5	76	14,8	6	1,2
večerja	463	89,6	37	7,2	14	2,7	3	,6

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 22 lahko razberemo, katere obroke otroci dnevno zaužijejo in kako pogosto. Vsak dan zajtrkuje 90 % otrok, slab odstotek pa jih nikoli ne zajtrkuje. Velika večina otrok vsakodnevno poje kosilo (98.5 %), 1.2 % otrok pa kosi 4 do 6-krat tedensko. Tudi večerja velika večina otrok (89.6 %). Popoldanskih in dopoldanskih malic se vsakodnevno poslužuje le dobrih 60 % otrok, vsaj 4 do 6-krat tedensko pa malica od 22 do 23 % vseh otrok.



Tabela 23

*Prehrana otroka glede na kraj obroka*

Obrok	doma		v vrtcu		v restavraciji		drugje ali ne je obroka	
	N	%	N	%	N	%	N	%
zajtrk	45	7,4	316	51,7	0	0	146	23,9
dopoldanska malica	20	3,3	424	69,4	0	0	39	6,4
kosilo	11	2,2	430	84,6	0	0	67	13,2
popoldanska malica	175	35,2	34	6,8	0	0	288	57,9
večerja	481	93,4	5	1,0	4	0,8	25	4,9

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 23 razberemo kraje prehranjevanja predšolskih otrok. Večinoma so vsi vezani na vrtec in dom. V restavracijah jih večerja le slab odstotek. Tabela 23 nam predstavlja število in odstotek otrok glede na kraj prehranjevanja. Ugotovimo lahko, da otroci večino obrokov zaužijejo v vrtcu. Popoldansko malico 57,9 % otrok izpusti ali jo pojedo drugje. 23,9 % otrok neredno zajtrkuje. 51,7 % pa jih zajtrkuje v vrtcu.

Tabela 24

*Prehrana otroka glede na vrsto in pogostost prigrizkov*

Prigrizek	vedno		pogosto		občasno		redko		nikoli	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
čips, smoki in podobno	4	,8	30	5,9	168	33,3	237	46,9	66	13,1
arašidi, orehova jedrca, mandlji, lešniki in druga jedrca	2	,4	35	7,2	129	26,5	182	37,4	139	28,5
sadje	140	27,2	266	51,7	76	14,8	18	3,5	10	1,9
energijske ploščice (npr. Frutabela)	8	1,6	40	8,1	147	29,7	143	28,9	157	31,7
čokolada	24	4,7	128	25,2	233	45,9	107	21,1	16	3,1

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 24 so predstavljeni prigrizki, ki so zastopani na otrokovem jedilniku. Razberemo lahko, da je najpogostejši prigrizek sadje, saj ga kot prigrizek redno uživa 27,2 % otrok in pogosto dobrih 50 % (51,7 %). Slaba 2 % otrok sadja ne je. Med pogoste prigrizke se na drugi strani uvršča čokolada, ki jo kot prigrizek pogosto zaužije 25,2 % otrok.

Tabela 25

## Prehrana otroka glede na vrsto in pogostost jedi

Vrsta jedi	vsaj 1-krat na dan		skoraj vsak dan		nekajkrat na teden		1-krat na teden		1-krat do nekajkrat na mesec		redko/ nikoli	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
zelenjava	194	38,2	180	35,4	93	18,3	17	3,3	10	2,0	14	2,8
sadje	308	60,3	139	27,2	46	9,0	9	1,8	2	,4	7	1,4
krompir, riž, testenine	93	18,1	196	38,2	195	38,0	28	5,5	0	0	1	,2
kruh – bel	90	18,1	144	29,0	157	31,7	49	9,9	23	4,6	33	6,7
kruh – polnozrnat, črn	51	10,3	114	23,1	164	33,2	74	15	40	8,1	51	10,3
meso	45	8,8	184	35,9	243	47,5	31	6,1	4	,8	5	1,0
ribe in morski sadeži	2	,4	9	1,8	67	13,2	237	46,8	146	28,9	45	8,9
klobase, salame, hrenovke	13	2,6	43	8,5	143	28,3	154	30,4	118	23,3	35	6,9
mleko in mlečni izdelki	295	57,6	130	25,4	66	12,9	8	1,6	6	1,2	7	1,4
jajca	12	2,4	42	8,3	147	28,9	198	39,0	75	14,8	34	6,7
žita (kosmiči, muesli, kaše)	63	12,4	110	21,7	167	32,9	61	12,0	60	11,8	46	9,1
ocvrte jedi	6	1,2	2	,4	41	8,1	160	31,4	201	39,5	99	19,4
hitra prehrana (fast food)	1	,2	4	,8	10	2,0	21	4,2	138	27,4	330	65,5
slaščice	40	7,9	62	12,2	177	34,8	120	23,6	83	16,3	27	5,3
burek	0	0	1	,2	4	,8	22	4,3	107	21,1	374	73,6

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 25 lahko razberemo vrsto prehrane izven vrtca, ki je v domeni staršev oziroma skrbnikov. 38.2 % otrok je zelenjavo vsakodnevno, skoraj vsak dan pa 35.4 %. 18.3 % jih zelenjavo je nekajkrat na teden. 3.3 % samo 1-krat tedensko, 1-krat mesečno zelenjavo uživa 2 % otrok in skoraj 3 % otrok zelenjave ne je. Pri sadju je odstotek vsakodnevnega zaužitja višji in znaša 60.3 % ter skoraj vsak dan 27.2 %. Vendar tudi sadja nikoli ne zaužije 1.4 % otrok in le 1x mesečno 0.4 % otrok. Med krompirjem, rižem in testeninami vidimo, da so le ti pogosti nekajkrat na teden oz. skoraj vsak dan. Večina otrok vsakodnevno uživa bel kruh. Nekajkrat na teden in mesec pa se otroci prehranjujejo tudi s črnim kruhom. Meso je pretežno enkrat do nekajkrat tedensko na jedilniku, klobase in hrenovke pa pretežno nekajkrat mesečno. Mleko in mlečni izdelki so na jedilniku vsakodnevno pri 57.6 % otrocih in skoraj vsak dan pri 25.4 %. Jajca so pretežno 1-krat tedensko oz. 1-krat mesečno. Žita so na jedilniku skoraj vsak dan oz. vsaj 1x na teden. 31.4 % otrok ima na jedilniku 1-krat tedensko ocvrte jedi, 1-krat mesečno pa ocvrte jedi zaužije skoraj 40 % otrok. Tudi slaščice so nekajkrat na teden prisotne na jedilniku pri skoraj 35 % otrokih. Medtem ko hitre hrane nikoli ne je skoraj 65.5 % otrok, jih 1-krat mesečno tovrstno hrano uživa 27.4 %, slab odstotek otrok dnevno oz. večkrat tedensko zaužije hitro hrano.

Tabela 26

*Pogostost pitja in vrsta pijače predšolskega otroka*

Vrsta pijače	večkrat na dan		enkrat na dan		nekajkrat na teden		1-krat na teden		manj kot 1-krat na teden		nikoli	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
naravni sadni sok	164	32,2	82	16,1	140	27,5	49	9,6	56	11,0	19	3,7
negazirane brezalkoholne pijače	199	39,4	75	14,9	111	22,0	39	7,7	43	8,5	38	7,5
gazirane brezalkoholne pijače	6	1,2	12	2,4	31	6,3	53	10,7	111	22,4	283	57,1
voda	341	66,7	88	17,2	48	9,4	9	1,8	16	3,1	9	1,8

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 26 razberemo pogostost pitja in vrste pijače, ki jih otroci najpogosteje pijejo. Najpogosteje večkrat dnevno pijejo vodo (66.7 %), ravno tako negazirane brezalkoholne pijače (39.4 %) in le nekaj odstotkov manj naravne sadne sokove. Večkrat dnevno pije 1.2 % otrok gazirane brezalkoholne pijače. 3.7 % otrok nikoli ne pije naravnih sokov, 57.1 % pa nikoli ne pije gaziranih pijač.

### 6.1.1 Povzetek analize rezultatov vprašalnikov za predšolske otroke

V prvem delu analize smo ugotavljali frekvenčno porazdelitev in opisno statistiko izbranih dejavnikov zdravega načina življenja. Dobljeni rezultati so nam služili za podroben pregled trenutnega stanja nekaterih dejavnikov zdravega načina življenja v treh območjih Slovenije in omogočali podrobnejšo analizo dela ter sestavo kompozitnih spremenljivk, ki smo jih uporabili za preverjanje hipotez v 4. delu analize.

Dejavnike zdravega načina življenja smo ugotavljali z izbranimi spremenljivkami, ki smo jih skonstruirali na podlagi analiz različnih raziskovalcev, med drugim Sallisa (1999), Altarda (1993) in Gabrijelčič Blenkušev (2005a).

Ugotovili smo, da se med tednom z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi ukvarja 91.9 % otrok, med vikendi in počitnicami pa 83.7 % otrok. Z organizirano športno dejavnostjo se ukvarja 56.5 % otrok. Čas, ki ga otroci namenijo posameznim oblikam športnih dejavnosti na teden, je zelo različen. V povprečju so otroci med tednom neorganizirano športno dejavnost 450 minut na teden, kar predstavlja 90 minut na dan. 46 % vseh otrok je med tednom neorganizirano športno dejavnost manj kot 30 minut na dan, 22 % otrok pa je med tednom neorganizirano športno dejavnost od 30 do 60 minut na dan. Z organiziranimi športnimi dejavnostmi se v povprečju otroci ukvarjajo 119 minut na teden, kar predstavlja slabih 25 minut na dan. Skoraj polovica otrok našega vzorca je športno dejavnost manj kot 60 minut na dan. Do podobnih rezultatov so prišli tudi Zurčeva, Pišot in Žerjalova (2006). Njihova raziskava je pokazala, da je bilo 55.2 % merjencev dva- do tri-krat gibalno/športno aktivnih in skoraj 20 % merjencev je bilo gibalno/športno povsem neaktivnih. Ugotovitve Šetinčeve idr. (2007) so podobne. Raziskava je pokazala na padec gibalnih/športnih dejavnosti skozi odraščanje. Torej smemo pričakovati, da bo čas ukvarjanja z gibalnimi/športnimi dejavnostmi le še krajši in podatek o trenutnem stanju je zaskrbljujoč. Kropjeva in Videmškova (2003) sta ugotovili, da se skoraj 50 % otrok ne ukvarja z nobeno dodatno organizirano dejavnostjo. Med tistimi, ki pa se ukvarjajo z dodatnimi organiziranimi dejavnostmi, je 43 % takih, ki se ukvarja s športnimi dejavnostmi. Raziskovalki sta še ugotovili, da se predšolski otroci ukvarjajo s športnimi dejavnostmi pretežno neorganizirano. Do podobnih rezultatov so prišli tudi drugi raziskovalci, med njimi Štihec in Strel (1998), Štihec, Karpljuk, Videmškova in Kondrič (2000), Ritgers idr. (2007). Ker ima športna dejavnost nesporne pozitivne učinke na številne kazalce zdravja, kot so zmanjšanje obolevnosti in smrtnosti (Welk in Blair, 2000), neposredno zmanjševanje telesne teže, dvig dobrega HDL holesterola (Sasaki, Shindo, Tanaka, Ando in Arakawa, 1987), povečuje kostno gostoto, zmanjšuje občutljivost na inzulin (Craig, Bandini, Lichenstain, Schaefer in Dietz, 1996), je potrebno poudariti tudi to, kakšna in kako pogosta dejavnost ima pozitivne vplive na dejavnike zdravega načina življenja. Za populacijo, ki jo obravnavamo (3–6 let stari otroci), je

težko ugotavljati dejanske vrednosti njihove športne dejavnosti. Z gotovostjo pa lahko trdimo, da so rezultati, ki smo jih dobili, izredno zgovorni, saj skoraj polovica otrok ni športno dejavna niti 60 minut na dan.

Starši predstavljajo pomemben dejavnik vpliva na izbiro zdravega življenjskega sloga otrok, zato sta njihovo mnenje in zgled izrednega pomena. V raziskavi smo ugotovili, da je mnenje staršev o dovolj pogosti in intenzivni vadbi izredno visoko, saj povečini ocenjujejo, da so njihovi otroci dovolj gibalno/športno dejavni, kljub ugotovitvam, da več kot polovica otrok ne dosega minimalnih standardov ukvarjanja s športno dejavnostjo, ki jih priporočajo nekateri strokovnjaki. To pomeni, da se starši ne zavedajo pomena količine dnevnih športnih dejavnosti svojih otrok. Razveseljivo pa je dejstvo, da imajo starši pozitivno mnenje o vplivu gibalnih/športnih dejavnosti na otrokov celostni razvoj (povprečna vrednost 4.7 na lestvici od 1 do 5, kjer 5 pomeni popolno strinjanje). 54.2 % staršev med drugim tudi meni, da bi bilo za otrokov gibalni razvoj dobro, če bi športne dejavnosti vodili vzgojitelji in športni pedagogi skupaj. Do enakih ugotovitev je prišel tudi Žnidaršič (2008). Starši imajo pozitivno mnenje o športnih dejavnostih in vidijo prednosti zdravega načina življenja, še vedno pa ne vedo koliko in kako pogoste naj bi bile gibalne/športne dejavnosti njihovih otrok. Tudi njihovo mnenje o otrokovi dobri telesni pripravljenosti je na lestvici od 1 do 5, visoko in v povprečju znesse 3.95. Smatramo, da bi bilo staršem potrebno podrobneje predstaviti dejavnike tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, in sicer v povezavi s smernicami za primerno športno dejavnost otrok, ter predstaviti primerne načine preživljanja prostega časa, ki pozitivno vplivajo na zmanjšanje rizičnosti za nastanek omenjenih zdravstvenih težav.

Nekatere raziskave kažejo, da športno dejavni otroci svoj način življenja prenesejo tudi v kasnejše obdobje (Malina, 1996), zato je smotrno, da skrb za redno športno dejavnost in telesno aktivnost na splošno približamo otrokom že v zgodnjem otroštvu.

Skrb za redno športno dejavnost in skrb za primerno postavitve vrednostnega sistema vseh dejavnikov zdravega načina življenja nasploh je v prvi vrsti v domeni staršev (Gilander Gådin in Hammarström, 2002), na kar je pokazala tudi naša raziskava. Največ predšolskih otrok se namreč z neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja v krogu družine ali v krogu družine in s prijatelji, najmanj otrok pa samih. Seveda je način ukvarjanja različen za različne vrste športnih dejavnosti. Otroci se sami največ vozijo s skiroji (27.8 %), plešejo (17.3 %) in kolesarijo (11.1 %). Kljub temu tudi pri teh športih več časa preživijo skupaj z družino in prijatelji, kot samostojno. Tudi prehrana pri otrocih ima vzporednice s prehrano pri starših, razen pri zaužitju števila obrokov na dan, kjer otroci v povprečju zaužijejo več obrokov kot njihovi starši, kar je predvsem prednost rednega prehranjevanja v vrtcu. To tezo potrjuje tudi uživanje obrokov po prihodu iz vrtca, saj je odstotek redne popoldanske malice in večerje za slabih 10 % nižji kot redno zaužitje ostalih obrokov.

Med dejavnike zdravega načina življenja uvrščamo tudi način preživljanja prostega časa. Mnoge raziskave kažejo zaskrbljujoče podatke o pretežno sedečem preživljanju prostega časa ob gledanju televizije in igranju računalniških iger. Raziskava Strela, Završnika, Pišota, Zurčeve in Kropcejeve (2005) je pokazala, da četrtošolci v povprečju v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure, sedmošolci pa skoraj 5 ur na dan. Če tem uram dodamo še sedenje v šoli (5 do 6 ur), lahko seštejemo, da otroci dnevno presedijo 10 in več ur dnevno. Srednješolci presedijo v prostem času med tednom dobre 4 ure na dan, srednješolke pa skoraj 5 ur, med vikendom pa še več, približno 6 ur. Predšolski otroci v naši raziskavi med tednom presedijo pred TV 115 minut, kar predstavlja slabi 2 uri dnevno, in slabe 3 ure dnevno med vikendi. Poleg tega so v zaprtem prostoru, ko pridejo iz vrtca v povprečju 6 ur na dan, kar še ne vključuje spanja. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi Štihec in Strel (1998) in Štihec, Karpljuk, Videmškova in Kondrič (2000). Uršič Bratina (2006; Kos, 2004) priporoča, da je 30 minut maksimalen čas gledanja televizije, ki bi bil še primeren za predšolske otroke. Poleg tega opozarja, da je za otroke, mlajše od 2 let, gledanje televizije škodljivo z vidika celostnega razvoja. Prekomernemu gledanju televizije pogosto sledijo tudi nezdravo prehranjevanje, neposvečanje pozornosti prehranjevanju, debelost, pretežno odtujeni odnosi in splošen sedeč življenjski slog.

## 6.2 Analiza rezultatov vprašalnika za starše predšolskih otrok

Tabela 27  
*Spol staršev*

Spol	N	%
moški	75	14,4
ženske	424	81,5
skupaj	499	96,0
manjkajoče	21	4,0
skupaj	520	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V vzorec staršev smo zajeli 75 moških (14.4 %) in 424 žensk (81.5 %) ter 4 starše, ki niso želeli odgovoriti na vprašanje o svojem spolu.

Tabela 28  
*Letnik rojstva in starost staršev*

Letnik rojstva		Starost		N	%
1951	1961	57	47	8	1,6
1962	1971	46	37	167	33,9
1972	1981	36	27	311	63,1
1982	in mlajši	26	in mlajši	7	1,4
skupaj				493	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 28 razberemo letnik rojstva staršev in njihovo starost v času anketiranja. Zajeli smo starše, ki so bili rojeni med letnikoma 1951 in 1987. Zaradi velikih starostnih razlik smo jih rangirali v 4 razrede, velikosti 10 let, in ugotovili, da je največ staršev (63.1 %) med letnikoma 1972 in 1987, starih med 27 in 36 let.

Tabela 29  
*Starost*

Starost	N	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	493	21	57	35,25	4,77

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Povprečna starost staršev je bila 35.25 let s standardnim odklonom 4.8. Najstarejši anketiranec je bil star 57 let, najmlajši pa 21.

Tabela 30  
*Najvišja dosežena stopnja izobrazbe*

Izobrazba	N	%
osnovna šola	39	7,8
2- ali 3-letna poklicna šola	76	15,2
4- ali 5-letna srednja šola	282	56,4
višja strokovna šola	53	10,6
visoka strokovna šola ali univerza	46	9,2
magisterij ali doktorat	4	,8
skupaj	500	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Največ staršev (56.4 %) ima končano 4- ali 5-letno srednjo šolo. Višjo strokovno šolo ima končano 10.6 % staršev, visoko strokovno šolo ali univerzo ima zaključenih 9.2 % anketiranih, 15.2 % je z 2- oz. 3-letno poklicno šolo. 7.8 % staršev ima končano osnovno šolo in slab odstotek 0.8 % ima končan magisterij oziroma doktorat.

Tabela 31  
*Okolje bivanja*

Bivanjsko okolje	N	%
vas in primestno okolje	235	47,4
mestno okolje	261	52,6
skupaj	496	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Iz Tabele 31 razberemo, da jih nekaj več kot polovica (52.6 %) izhaja iz mestnega okolja, ostali pa iz vasi in primestnega okolja.



Tabela 32  
Način nastanitve bivanja

Kje živite?	N	%
v hiši z vrtom	276	55,2
v hiši brez vrta	31	6,2
v vrstni hiši z vrtom	28	5,6
v vrstni hiši brez vrta	4	,8
v bloku z igriščem	84	16,8
v bloku brez igrišča	76	15,2
skupaj	500	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V hiši z vrtom živi največ anketiranih (55.2 %). Tisti, ki živijo v hiši, imajo v večini primerov vrt, le 6.2 % jih ima hišo brez vrta. Dobrih 30 % jih živi v blokkih. Približno polovica teh ima na voljo otroško igrišče, druga polovica pa tega igrišča nima. V vrstni hiši živi 6.4 % ljudi in od teh imajo pretežno vsi vrt (le 4 družine od 32, ki živijo v vrstnih hišah ga nimajo).

Tabela 33  
Število otrok v družini

Št otrok v družini	N	%
1	147	29,8
2	272	55,1
3	58	11,7
4	12	2,4
5	2	,4
6	2	,4
9	1	,2
Skupaj	494	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

V Tabeli 33 razberemo, da je največ (55.1 %) družin z dvema otrokoma. Enega otroka ima 29.8 % družin, 11.7 % ima tri otroke, 2.4 % pa štiri. 0.4 % družin ima pet otrok in prav toliko šest. Ena družina pa ima devet otrok.

Tabela 34

*Povprečno število otrok v družini*

<b>Povprečno število otrok v družini</b>	<b>N</b>	<b>min</b>	<b>max</b>	<b>srednja vrednost</b>	<b>standardni odklon</b>
	494	1	9	1,91	,840

Legenda: N – število odgovorov; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 34 lahko razberemo najmanjše in največje število otrok, povprečno število otrok na družino in standardni odklon. V naš vzorec smo zajeli družine, ki imajo najmanj enega in največ devet otrok. Povprečna družina je imela v času anketiranja dva otroka.

## NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

Iz vprašanj o neorganizirani vadbi staršev med tednom, ki so predstavljeni v Tabelah 35, 36, 37 in 38, smo dobili informacije o tem, s katerimi športnimi dejavnostmi se starši ukvarjajo med tednom in s katerimi med počitnicami. Analiza rezultatov je pokazala tudi količino časa in načine ukvarjanja z različnimi športnimi dejavnostmi.

Tabela 35

*Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti staršev med tednom, izražena v minutah na teden*

Vrsta športne dejavnosti	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
kolesarjenje	222	42,7	15	600	127	96
hitra hoja	152	29,2	10	500	121	93
tek v naravi	151	29,0	10	420	95	74
rolanje	93	17,9	15	240	75	56
planinarjenje	74	14,2	15	600	154	118
badminton	57	11,0	10	240	61	49
plavanje (ne kopanje)	54	10,4	1	240	73	58
aerobika	50	9,6	10	180	90	44
jutranja gimnastika	46	8,8	15	840	100	126
smučanje in deskanje na snegu	44	8,5	60	1800	228	306
ples	43	8,3	15	360	86	64
odbojka	34	6,5	20	360	98	68
drsanje	33	6,3	10	180	59	35
pilates	26	5,0	15	210	78	51
tenis	22	4,2	30	360	104	78
joga	18	3,5	10	360	132	104
tek na smučeh	10	1,9	10	180	91	51
golf	2	0,4	120	240	180	85

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotki; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 35 lahko razberemo, da največ ljudi kolesari (42.7 %), in sicer v povprečju 127 minut na teden. Tej športni dejavnosti sledi hitra hoja (29.2 %), in sicer 121 minut na teden. Tretja najpogostejša neorganizirana športna dejavnost med tednom je tek v naravi. Z njim se ukvarja 29 % ljudi, in sicer v povprečju 95 minut na teden. Rola 17.9 % staršev, planinari jih 14.2 %. Glede na čas, ki ga porabijo za posamezno športno dejavnost, sta na prvem mestu smučanje in deskanje na snegu (228 minut na teden), sledijo pa golf (180 minut na teden), planinarjenje (154 minut na teden) in joga (132 minut na teden).

Tabela 36

*Minute neorganizirane športne dejavnosti staršev med tednom*

Minute na teden	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	363	69,8 %	15	1080	245,4	200,2

Legenda: N – število športno dejavnih; % – odstotek športno dejavnih od celotnega vzorca (520); min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 36 razberemo, da se starši z neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarjajo med 15 in 1080 minutami (18 ur tedensko oziroma dobre 3 ure dnevno). Povprečna vrednost znaša 245.4 minute, kar predstavlja dobre 4 ure tedensko oziroma 49 minut dnevno.

Tabela 37

*Razvrstitev neorganizirane športne dejavnosti v 60 minutne časovne razrede*

Neorganizirana športna vadba med tednom		N	%
manj kot 60 min		64	17,7
60	120	64	17,7
120	180	59	16,3
180	240	48	13,3
240	300	26	7,2
300	360	25	6,9
360	420	19	5,2
420	480	16	4,4
480	540	7	1,9
540	600	6	1,7
600	660	7	1,9
660	720	9	2,5
več kot 720 minut		12	3,3
skupaj		363	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Rezultati analize kažejo, da se z neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja 69.8 % odraslih našega vzorca. Ker se čas, ki ga namenijo športnim dejavnostim, giblje med 15 minutami in 18 urami, je ta razlika izredno velika. Zato smo naredili 60 minutne razrede. V tabeli 37 lahko razberemo, koliko odstotkov ljudi se nahaja v posameznem razredu. 17.7 % ljudi, ki so športno dejavni, so dejavni manj kot 60 minut na teden. Enak odstotek je tistih, ki so dejavni do 2 uri tedensko. Skupaj torej 35.4 % odraslih nameni neorganiziranim športnim dejavnostim manj kot 2 uri tedensko. 30.2 % staršev pa se med tednom z neorganizirano športno dejavnostjo sploh ne ukvarja.

Tabela 38

Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med tednom

Vrsta športne dejavnosti	sam/-a		v krogu družine		s prijatelji		sam/-a in v krogu družine		sam/-a in s prijatelji		v krogu družine in s prijatelji		sam/-a in v krogu družine in s prijatelji	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tek v naravi	70	44,9	61	39,1	6	3,8	10	6,4	1	,6	4	2,6	4	2,6
hitra hoja	45	30,8	67	45,9	7	4,8	14	9,6	4	2,7	7	4,8	2	1,4
badminton	1	1,5	42	62,7	16	23,9	0	0	0	0	6	9,0	2	3,0
aerobika	23	51,1	3	6,7	9	20,0	0	0	8	17,8	0	0	2	4,4
tenis	0	0	5	21,7	10	43,5	0	0	1	4,3	6	26,1	1	4,3
odbojka	4	10,5	6	15,8	22	57,9	0	0	0	0	5	13,2	1	2,6
golf	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
jutranja gimnastika	37	84,1	6	13,6	1	2,3	0	0	0	0	0	0	0	0
plavanje (ne kopanje)	11	19,0	32	55,2	3	5,2	4	6,9	1	1,7	5	8,6	2	3,4
kolesarjenje	39	16,7	148	63,2	4	1,7	17	7,3	3	1,3	12	5,1	11	4,7
rolanje	18	17,5	74	71,8	5	4,9	3	2,9	0	0	2	1,9	1	1,0
pilates	21	91,3	0	0	1	4,3	1	4,3	0	0	0	0	0	0
joga	13	81,3	0	0	3	18,8	0	0	0	0	0	0	0	0
planinarjenje	4	4,6	57	65,5	7	8,0	4	4,6	0	0	13	14,9	2	2,3
smučanje in deskanje na snegu	2	3,1	41	64,1	2	3,1	3	4,7	1	1,6	9	14,1	6	9,4
tek na smučeh	5	41,7	4	33,3	2	16,7	1	8,3	0	0	0	0	0	0
drsanje	4	11,4	28	80,0	1	2,9	0	0	1	2,9	1	2,9	0	0
ples	8	16,7	20	41,7	11	22,9	2	4,2	2	4,2	5	10,4	0	0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek

Tabela 38 prikazuje načine ukvarjanja s posamezno športno dejavnostjo. Razberemo lahko, da se s tekom, jutranjo gimnastiko, kolesarjenjem, aerobiko, pilatesom in jogo v večini ukvarjajo sami. V družinskem krogu se najpogosteje ukvarjajo z igranjem tenisa, s plavanjem, kolesarjenjem, z drsanjem, s planinarjenjem, z rolanjem, s smučanjem in z deskanjem. Golf igrajo izključno s prijatelji.

## NEORGANIZIRANA VADBA MED POČITNICAMI

Tabela 39

*Vrsta in količina posamezne neorganizirane športne dejavnosti med počitnicami, izražena v minutah na teden*

Vrsta športne dejavnosti	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
kolesarjenje	219	42,1	90	9000	2203,5	2360,9
plavanje (ne kopanje)	170	32,7	45	9000	1426,4	1694,2
planinarjenje	167	32,1	120	12000	2571,0	2554,1
smučanje in deskanje na snegu	149	28,7	60	9000	2064,2	1751,3
tek v naravi	113	21,7	45	9000	1820,7	2123,5
hitra hoja	96	18,5	30	8820	2262,7	2209,3
rolanje	80	15,4	120	12000	1929,9	2411,7
badminton	67	12,9	60	6600	1057,8	1297,4
drsanje	46	8,8	120	6000	744,5	904,7
ples	42	8,1	120	18000	1675,5	2898,7
odbojka	37	7,1	120	15000	1556,8	2784,5
tenis	21	4,0	120	6000	1376,2	1664,1
jutranja gimnastika	20	3,8	60	6000	2499,0	2119,3
aerobika	15	2,9	120	9000	1611,3	2540,2
tek na smučeh	14	2,7	180	3000	702,9	728,6
joga	12	2,3	180	6000	1900,0	2050,0
pilates	7	1,3	180	6000	1465,7	2144,3
golf	6	1,2	180	6000	1320,0	2297,9
Skupaj	520	100				

Legenda: N – število športno dejavnih; % – odstotek športno dejavnih po posamezni vrsti športne dejavnosti od celotnega vzorca (520); min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Glede na vrsto športne dejavnosti, jih največ kolesari (42.1 %), sledijo plavanje (32.7 %), planinarjenje (32.1 %), smučanje (28.7 %) in tek v naravi (21.7 %). Glede na čas, ki ga namenijo posamezni športni dejavnosti, pa izstopajo kolesarjenje (2203 minute oz. 36.7 ur na leto), planinarjenje (2571 minute oz. 37.8 ur na leto), jutranja gimnastika (2499 minut oz. 41.6 ur na leto), hitra hoja (2262 minut oz. 37.7 ur na leto), smučanje (2064 minut oz. 34.4 ur na leto), rolanje (1929 minut oz. 32 ur na leto), joga (1900 minut oz. 31.7 ur na leto) in tek v naravi (1820 minut oz. 30 ur na leto).

Tabela 40

*Minute neorganizirane športne dejavnosti staršev na leto med počitnicami in vikendi*

Minute na leto	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	426	81,9	60	39600	5903,7	6499,0

Legenda: N – število športno dejavnih; % – odstotek športno dejavnih od celotnega vzorca (520); min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

V Tabeli 40 razberemo, da je med 81.9 % starši, ki se z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi ukvarjajo med vikendi in počitnicami, povprečen čas, ki ga namenijo športnim dejavnostim 5903,7 minut, kar predstavlja dobrih 98 ur letno in se giblje med 60 minutami in 39600 minutami oziroma 660 urami na leto.

Tabela 41

*Način ukvarjanja s posamezno neorganizirano športno dejavnostjo med letom*

Vrsta športne dejavnosti	sam/-a		v krogu družine		s prijatelji		sam/-a in v krogu družine		sam/-a in s prijatelji		v krogu družine in s prijatelji		sam/-a in v krogu družine in s prijatelji	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
tek v naravi	53	44,2	43	35,8	3	2,5	8	6,7	5	4,2	6	5,0	2	1,7
hitra hoja	19	18,1	57	54,3	3	2,9	15	14,3	2	1,9	3	2,9	6	5,7
badminton	2	2,5	63	78,8	8	10,0	0	0	0	0	7	8,8	0	0
aerobika	4	23,5	7	41,2	5	29,4	0	0	0	0	0	0	1	5,9
tenis	2	7,1	12	42,9	6	21,4	1	3,6	1	3,6	6	21,4	0	0
odbojka	1	2,4	13	31,0	18	42,9	0	0	0	0	9	21,4	1	2,4
golf	1	14,3	5	71,4	1	14,3	0	0	0	0	0	0	0	0
jutranja gimnastika	16	80,0	4	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
plavanje (ne kopanje)	25	13,7	122	66,7	5	2,7	20	10,9	1	,5	8	4,4	2	1,1
kolesarjenje	29	12,1	167	69,9	5	2,1	15	6,3	5	2,1	14	5,9	4	1,7
rolanje	11	11,6	69	72,6	3	3,2	6	6,3	1	1,1	5	5,3	0	0
pilates	7	70,0	3	30,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
joga	9	64,3	3	21,4	1	7,1	0	0	0	0	1	7,1	0	0
planinarjenje	3	1,7	128	74,4	7	4,1	6	3,5	4	2,3	23	13,4	1	,6
smučanje in deskanje na snegu	3	1,9	116	74,4	5	3,2	8	5,1	3	1,9	19	12,2	2	1,3
tek na smučeh	5	27,8	9	50,0	1	5,6	0	0	0	0	3	16,7	0	0
drsanje	3	6,8	34	77,3	4	9,1	1	2,3	1	2,3	1	2,3	0	0
ples	1	2,3	21	47,7	12	27,3	3	6,8	2	4,5	4	9,1	1	2,3

Legenda: N – število športno dejavnih po posameznih vrstah športnih dejavnosti; % – odstotek športno dejavnih od celotnega vzorca (520)

Tabela 41 prikazuje načine ukvarjanja s posamezno športno dejavnostjo. Razberemo lahko, da se z individualnimi športi pretežno ukvarjajo sami oz. v krogu družine, s skupinskimi pa pretežno s prijatelji. Zimske športe, kot so smučanje, deskanje, drsanje, tek na smučeh, izvajajo v krogu družine, z jogo se pretežno ukvarjajo sami (64.3 %). Enako tudi s pilatesom (70 %) in jutranjo gimnastiko (80 %).

## ORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

Tabela 42

*Vrste organizirane športne dejavnosti med tednom*

Vrsta športne dejavnosti	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
tenis	41	18,6	50	240	110,4	47,0
rolanje	28	12,7	30	450	153,0	117,7
tek v naravi	24	10,9	30	540	147,9	133,8
plavanje (ne kopanje)	20	9,0	30	240	92,3	46,7
joga	20	9,0	30	120	70,5	25,2
badminton	19	8,6	30	740	159,2	201,0
aerobika	17	7,7	30	270	110,3	73,1
kolesarjenje	14	6,3	30	360	109,6	92,9
odbojka	11	5,0	60	360	210,0	117,7
ples	6	2,7	90	980	258,3	354,3
pilates	5	2,3	30	360	106,0	149,1
drugo	16	7,2	30	180	95,3	48,3
Niso športno dejavni	345	66,3				
So športno dejavni	175	33,7				
Skupaj	520	100				

Legenda: N – število športno dejavnih po posameznih vrstah športnih dejavnosti; % – odstotek športno dejavnih glede na število športno dejavnih (221); min – minimalen čas, namenjen posamezni športni dejavnosti; max – maksimalen čas, namenjen posamezni športni dejavnosti

V Tabeli 42 razberemo vrste organiziranih športnih dejavnosti staršev med tednom. Izmed 520 staršev je 33.7 % takih, ki so vključeni v organizirano vadbo med tednom, in 66.3 %, ki se za organizirano vadbo med tednom ne odločajo. Glede na število športno dejavnih (175), je največ takih, ki se ukvarjajo s tenisom (18.6 %), sledijo pa rolanje (12.7 %), tek v naravi (10.9 %), plavanje (9.0 %), joga (9.0 %), badminton (8.6 %) in aerobika (7.7 %).



Tabela 43

*Minute organizirane športne dejavnosti med tednom*

Minute na teden	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	175	33,7	30	1080	190,0	158,7

Legenda: N – število organizirano športno dejavnih; % – odstotek športno dejavnih glede na celoten vzorec (520); min – minimalen čas, namenjen organizirani športni dejavnosti; max – maksimalen čas, namenjen organizirani športni dejavnosti

Iz Tabele 43 vidimo, da se z organizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja 33.7 % staršev. Povprečen čas, ki ga namenijo tej obliki športne dejavnosti, znaša 190 minut na teden, kar pomeni 3 ure in 10 minut na teden oziroma 38 minut na dan.

Tabela 44

*Razvrstitev organizirane športne dejavnosti med tednom v 60 minutne časovne razrede*

Organizirana športna vadba med tednom	N	%
nedejavni	345	66,3
dejavni	175	33,7
skupaj	520	100,0
manj kot 60 min	36	20,6
60   120	55	31,4
120   180	28	16,0
180   240	18	10,3
240   300	7	4,0
300   360	12	6,9
360   420	4	2,3
420   480	5	2,9
več kot 480 minut	10	5,7
Skupaj	175	100,0

Legenda: N – število organizirano športno dejavnih v posameznem rangui; % – odstotek športno dejavnih v posameznem razredu glede na vzorec športno dejavnih (175)

V Tabeli 44 razberemo, da je med 33.7 % staršev, ki se z organizirano športno dejavnostjo ukvarjajo med tednom, 31.4 % takih, ki zanjo namenijo od 60 do 120 minut na teden. 52.0 % vseh pa za organizirano športno dejavnost med tednom nameni do dve uri tedensko, 66.3 % vseh se z organizirano vadbo med tednom ne ukvarja.

## ORGANIZIRANA VADBA MED VIKENDI IN POČITNICAMI

Tabela 45

*Vrste organizirane športne dejavnosti med letom*

Vrsta športne dejavnosti	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
aerobika	14	18,9	60	2800	881,4	923,1
plavanje (bazen)	11	14,9	75	3000	909,6	1107,0
kolesarjenje	10	13,5	120	7560	1691,0	2180,8
tek v naravi	6	8,1	30	1800	650,0	612,7
badminton	6	8,1	60	1800	630,0	638,2
odbojka	6	8,1	30	10800	2342,5	4167,2
ples	6	8,1	30	4500	1140,0	1778,0
hitra hoja	5	6,8	30	1600	692,0	801,4
tenis	3	4,1	240	600	480,0	207,8
pilates	3	4,1	90	900	410,0	430,9
enovrstno kotalkanje (rolanje)	2	2,7	600	840	720,0	169,7
joga	2	2,7	420	450	435,0	21,2
Niso organizirano športno dejavni	446	85,8				
So organizirano športno dejavni	74	14,2				
Skupaj	520	100				

Legenda: N – število športno dejavnih po posameznih vrstah športnih dejavnosti; % – odstotek športno dejavnih glede na število športno dejavnih (74); min – minimalen čas, namenjen posamezni športni dejavnosti; max – maksimalen čas, namenjen posamezni športni dejavnosti

Iz Tabele 45 lahko razberemo, da se med 520 vprašanimi z organizirano športno dejavnostjo med vikendi in počitnicami ukvarja le 74 staršev, kar predstavlja 14,2 % vseh anketiranih. Med vrstami organiziranih športnih dejavnosti med počitnicami in vikendi prevladuje aerobika (18,9 %), sledi plavanje (14,9 %) in kolesarjenje (13,5 %). Na četrtem mestu (8,1 %) najdemo štiri vrste športnih dejavnosti, in sicer tek v naravi, badminton, odbojko in ples. Vsako od naštetih dejavnosti letno obiskuje 6 od skupno 74 staršev.

Tabela 46

*Minute organizirane športne dejavnosti med letom*

Minute na teden	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	74	14,2	30	10800	1471,5	2181,2

Legenda: N – število organizirano športno dejavnih; % – odstotek športno dejavnih glede na celoten vzorec (520); min - minimalen čas, namenjen organizirani športni dejavnosti; max – maksimalen čas, namenjen organizirani športni dejavnosti

V Tabeli 46 razberemo, da starši v povprečju namenijo organiziranim športnim dejavnostim med počitnicami 1456 minut letno oziroma 24 ur. Večji delež dobljenega rezultata je zaradi tistih, ki se z organizirano dejavnostjo ukvarjajo pogosteje in dlje časa, saj je maksimalni čas kar 10800 minut oz. 180 ur na leto, medtem ko je minimalni čas le 30 minut.

Tabela 47

*Mesečni izdatki v € namenjeni športnim dejavnostim (vadbine, oprema), ki jo porabijo odrasli zase*

Mesečni izdatki	N	%	Min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	175	33,7	8	250	52,32	41,5

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek odgovorov glede na celoten vzorec (520); min – minimalen znesek; max – maksimalen znesek

Iz Tabele 47 lahko razberemo, da starši mesečno v povprečju namenijo dobrih 52 € za športne dejavnosti. Mesečni izdatki se gibljejo med maksimalno 250 € in minimalno 8 €. Ostalih 76.3 % staršev na vprašanje ni odgovorilo.

Tabela 48  
Pregled uporabe športnih pripomočkov pri vadbi doma

Športni pripomoček	koliko pripomočkov						pogostost uporabe	
	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon	srednja vrednost	standardni odklon
žoge	414	79,6	1	20	4,32	2,607	3,44	1,105
alpske smuči (par)	285	54,8	1	6	2,51	1,537	2,52	,982
snežna deska (snowboard)	29	5,6	1	2	2,14	3,523	2,32	1,248
tekaške smuči (par)	55	10,6	1	4	1,42	,762	2,43	1,181
sani	353	67,9	1	6	1,47	,754	2,79	,895
sobno kolo, eliptični trener, fitness naprava	181	34,8	1	1	1,34	1,461	3,02	1,251
kolo	389	74,8	1	9	2,83	1,489	3,63	1,041
enovrstne kotalke (rolarji) in kotalke	263	50,6	1	10	2,22	1,303	3,05	1,161
rolka	62	11,9	1	3	1,35	,655	2,63	1,253
skiro	200	38,5	1	4	1,35	,572	1,35	,572
golf oprema	6	1,2	1	2	1,67	,516	2,78	1,641
pohodne palice	135	26,0	1	8	1,82	1,227	3,23	1,176
surf	14	2,7	1	2	2,93	4,999	2,90	1,252
maska, plavuti	226	43,5	1	6	1,92	1,154	2,74	1,109
loparji (tenis, namizni tenis, badminton)	330	63,5	1	5	2,55	2,101	2,77	1,084

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek odgovorov glede na celoten vzorec (520); min – minimalno število pripomočkov; max – maksimalno število pripomočkov

Iz Tabele 48 lahko razberemo pregled števila športnih pripomočkov doma ter pogostost njihove uporabe. Med številom športnih pripomočkov prevladujejo žoge (79.6 %), sledijo pa kolesa (74.8 %), sani (67.9 %), loparji (63.5 %), smuči (54.8 %) ter maske in plavuti (43.5 %). Glede na pogostost uporabe si pripomočki po pogostosti sledijo: kolo, žoge, pohodne palice, rolerji, sobno kolo itd. Pogostost uporabe ni vezana na število pripomočkov.

Tabela 49  
Kajenje

Ali kadite?	N	%
ne	386	76,6
občasno/priložnostno	53	10,5
redno	65	12,9
skupaj	504	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek odgovorov glede na število odgovorov

Iz Tabele 49 lahko razberemo, da je med 504 starši, ki so odgovorili na vprašanje o kajenju, 12.9 % takih, ki redno kadi in 10.5 % takih, ki kadijo le občasno. Ne kadi pa 76.6 % staršev.

Tabela 50

*Alkohol*

Ali pijete alkoholne pijače?	N	%
ne	304	60,0
občasno/priložnostno	198	39,1
redno	5	1,0
skupaj	507	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov (507)

Iz Tabele 50 razberemo, da izmed 507 ljudi, ki so na vprašanje odgovorili, 304 ne pijejo alkoholnih pijač, kar predstavlja 60 %. Slabih 40 % jih alkohol občasno oz. priložnostno uživa.

Tabela 51

*Dnevni obroki*

Obroki	zajtrk		dopoldanska malica		kosilo		popoldanska malica		večerja		prigrizki med obroki	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
da	334	64,7	278	53,9	465	90,1	162	31,4	388	75,2	209	40,5
ne	182	35,3	238	46,1	51	9,9	354	68,6	128	24,8	307	59,5
skupaj	516	100	516	100	516	100	516	100	516	100	516	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

Tabela 51 prikazuje pestrost dnevnih obrokov. Iz nje lahko razberemo, koliko ljudi zajtrkuje, kosi in večerja, koliko jih ima dopoldansko in popoldansko malico in koliko ljudi je prigrizke med obroki. Zajtrkuje slabih 65 % vseh anketiranih, dobrih 35 % pa zajtrk običajno izpusti. Dopoldansko malico ima 53,9 %, kar prestavlja nekaj več kot polovico vprašanih, popoldansko malico pa ima le 31,4 % . Kosilo ima dobrih 90 % staršev, slabih 10 % ne kosi. Večerja 75,2 % staršev, kar je 10 % več, kot jih zajtrkuje. Kar dobrih 40 % se jih poslužuje vmesnih prigrizkov.

Tabela 52  
Vrsta jedi

Vrste jedi	vsaj 1-krat na dan		skoraj vsak dan		nekajkrat na teden		1-krat na teden		1-krat do nekajkrat na mesec		redko/nikoli		skupaj	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
zelenjava	202	39,6	196	38,4	94	18,4	12	2,4	2	,4	4	,8	510	100
sadje	267	52,5	170	33,4	57	11,2	13	2,6	2	,4	0	0	509	100
krompir, riž, testenine	77	15,4	148	29,5	224	44,7	40	8,0	6	1,2	6	1,2	501	100
kruh – bel	87	18,5	115	24,4	96	20,4	71	15,1	41	8,7	61	13,0	471	100
kruh – polnozrnat, črn	80	16,6	130	27,0	140	29,1	63	13,1	38	7,9	30	6,2	481	100
meso	37	7,4	128	25,5	250	49,8	49	9,8	18	3,6	20	4,0	502	100
ribe in morski sadeži	9	1,8	7	1,4	71	14,3	223	44,8	159	31,9	29	5,8	498	100
klobase, salame, hrenovke	18	3,7	47	9,5	158	32,0	139	28,2	82	16,6	49	9,9	493	100
mleko in mlečni izdelki	246	48,8	146	29,0	80	15,9	18	3,6	8	1,6	6	1,2	504	100
jajca	19	3,8	41	8,2	153	30,7	189	37,9	79	15,8	18	3,6	499	100
žita (kosmiči, muesli, kaše)	63	12,8	105	21,3	122	24,7	78	15,8	63	12,8	62	12,6	493	100
ocvrte jedi	5	1,0	5	1,0	44	8,8	177	35,5	175	35,1	93	18,6	499	100
hitra prehrana (fast food)	4	,8	3	,6	9	1,8	33	6,7	131	26,7	310	63,3	490	100
slaščice	34	6,8	62	12,4	141	28,2	139	27,8	99	19,8	25	5,0	500	100
burek	3	,6	2	,4	6	1,2	23	4,6	155	31,0	311	62,2	500	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 52 lahko razberemo pogostost posamezne vrste jedi, ki jo starši med tednom in letom zaužijejo. Vsak dan ali skoraj vsak dan so na jedilniku najpogosteje sadje, zelenjava, krompir, bel kruh, mlečni izdelki in meso. Nekajkrat na teden in enkrat tedensko so pogoste testenine, polnozrnat kruh, ribe in morski sadeži ter jajca in ocvrte jedi. Redko, nikoli ali le enkrat na mesec pa se najpogosteje znajdejo ocvrte jedi in hitra prehrana.

Tabela 53  
Vrsta pijače

Vrste pijače:	večkrat na dan		enkrat na dan		nekajkrat na teden		1-krat na teden		manj kot 1-krat na teden		nikoli		skupaj	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
negazirane, brezalkoholne	232	45,6	103	20,2	57	11,2	38	7,5	40	7,9	39	7,7	509	100
gazirane, brezalkoholne	14	2,8	20	4,0	66	13,3	62	12,5	115	23,2	219	44,2	496	100
voda	418	82,4	59	11,6	12	2,4	10	2,0	1	,2	7	1,4	507	100
alkoholne	3	,6	8	1,6	38	7,6	40	8,0	120	24,1	289	58,0	498	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 53 razberemo, da starši vsakodnevno pijejo vodo, sledijo pa negazirane brezalkoholne pijače in nato gazirane. Alkohol je na zadnjem mestu in ga 1-krat do nekajkrat tedensko pije 78 staršev, kar predstavlja dobrih 15 % vseh, ki so odgovorili na vprašanje.

## 6.2.1 Povzetek analize rezultatov vprašalnika za starše

V raziskavo smo zajeli 520 staršev predšolskih otrok. V večini primerov (81.5 %) so na vprašanja odgovarjale matere otrok. Povprečna starost anketiranih staršev je bila 35.25 let, s standardnim odklonom 4.8. 63 % vseh anketiranih je bilo starih med 27 in 36 let. Podatki s Statističnega urada Slovenije (2008) kažejo, da je povprečna starost matere ob rojstvu prvega otroka 29.7 let. Primerjali smo tudi izobrazbo vseh anketiranih staršev z izobrazbo Slovencev. V naši raziskavi smo ugotovili, da ima največ staršev (56.4 %) končano 4- ali 5-letno srednjo šolo. Višjo strokovno šolo ima končano 10.6 % staršev, visoko strokovno šolo ali univerzo ima zaključenih 9.2 % anketiranih, 15.2 % ima opravljeno 2- oz. 3-letno poklicno šolo. 7.8 % staršev ima končano osnovno šolo in slab odstotek 0,8 % ima končan magisterij oziroma doktorat. Dobljeni rezultati so primerljivi s statističnimi podatki o izobrazbi Slovencev, ki so bili zbrani leta 2007 v okviru Statističnega urada Slovenije. Večje razlike v izobrazbi se pojavijo le v zaključeni in nezaključeni osnovnošolski izobrazbi. Podatki za Slovenijo namreč kažejo, da je od 25 do 55 let kar 16.4 % takih, ki imajo zaključeno le osnovno šolo, medtem ko smo v naš vzorec zajeli le 7.8 % staršev s končano osnovnošolsko izobrazbo. Glede na dejstvo, da mnoge raziskave kažejo na povezanost izobrazbe staršev z različnimi dejavniki zdravega načina življenja in dela otrok, je ta podatek zanimiv tudi za našo analizo. Dosedanje raziskave potrjujejo, da sta izobrazba in stopnja športne dejavnosti v veliki korelaciji. Višja izobrazba namreč pomeni pogostejše ukvarjanje s športno dejavnostjo. Sila (2007) v letu 2006 zaznava že nekoliko manjše razlike v stopnji izobrazbe in pogostosti športnih dejavnosti, kot so bile ugotovljene v preteklih letih. Razloge za to vidi v tem, da se je v zadnjih letih občutno dvignil delež športno dejavnih ljudi in da so se razmerja med moškimi in ženskami izenačila. Višina izobrazbe tako po njegovem mnenju izgublja pomen za stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo. Razloge za to (Sila, 2007) išče najprej v dvigu življenjskega standarda, v boljši ozaveščenosti in vedenju o negativnih posledicah športno nedejavnega načina življenja, večji in kakovostnejši ponudbi športnih pripomočkov, športnih programov, njihovi propagandi, ponudbi različnih športnih prireditev.

Raziskovalci pogosto, poleg stopnje izobrazbe, iščejo korelacijske povezave s športno dejavnostjo tudi v odnosu do kraja bivanja in materialnega standarda, ki ga lahko opredelijo zelo različno, kot na primer s povprečnimi mesečnimi ali letnimi dohodki na družinskega člana, s številom, vrsto in ceno avtomobilov, športnih rekvizitov, prebivališč. Zato smo v naši raziskavi analizirali tudi ta dva socio-demografska dejavnika. Kraj bivanja lahko v veliki meri pripomore k vrsti športne dejavnosti (Štihec in Strel, 1998; Česnik 1999; Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000). V mestih je ponudba pogosto široka, vendar draga. Za marsikatero športno zvrst je potrebno tudi ustrezno gibalno/športno predznanje. V predmestjih in na vaseh je običajno boljše izhodišče za vadbo v naravi, vendar pa je ponudba različnih športnih dejavnosti običajno manjša. Kraševac Ravnik (2005) poudarja, da naj bi podporna okolja spodbujala gibalne/športne



dejavnosti za zdravje vsak dan tako v bivalnem okolju, na delovnem mestu, v šolah kot tudi v lokalnih skupnostih.

V naši raziskavi smo ugotovili, da 52.6 % anketiranih živi v mestnih okoljih in 47.4 % v vasih. Več kot polovica jih živi v hiši z vrtom (55.2 %), v bloku z ali brez igrišča pa je dobrih 30 % vseh anketiranih. Anketirali smo družine, ki imajo povprečno 2 otroka. Rezultati analize stanja kažejo pogostost in čas trajanja organiziranih in neorganiziranih športnih dejavnosti staršev med tednom in v času počitnic. Ugotovili smo, da se z neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja 69.8 % staršev. Povprečen čas, ki ga namenijo neorganiziranemu športu, je 245.4 minut tedensko, kar predstavlja približno 4 ure na teden. Zaradi izredno velikih razlik med časi, ki ga starši namenijo športnim dejavnostim, je zgovornejši podatek, da je 17.7 % ljudi neorganizirano športno dejavnih manj kot 60 minut na teden. Enak odstotek je tudi tistih, ki so dejavni do 2 uri tedensko. Skupaj je tako 35.4 % staršev, ki neorganiziranim športnim dejavnostim namenijo manj kot 2 uri na teden. 30.2 % staršev se ne ukvarja z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi med tednom. Če dodamo še organizirano obliko vadbe, dobimo podatek, da se starši v povprečju s športno dejavnostjo ukvarjajo 3.5 ure na teden. Ugotovili smo, da se 19.6 % vseh staršev ne ukvarja s športno dejavnostjo čez teden in da se 12.3 % vseh staršev čez teden s športom ukvarja manj kot 60 minut. 43 % vseh je dejavnih manj kot 2 uri na teden. Torej je povprečen čas višji zaradi tistih staršev, ki so pogosteje in dalj časa tedensko športno dejavni. Rezultati so primerljivi z nekaterimi slovenskimi raziskavami, med drugimi npr. Sile (2004 in 2007), Pišota, Frasa in Zaletel-Krageljeve (2005), Doupone Topič in Sile (2007). Raziskovalci so ugotovili, da je čas ukvarjanja s športnimi dejavnostmi v povprečju prekratek in premalo pogost. V zadnjem času pa raziskovalci odkrivajo, da se ljudje že zavedajo pomena športa. Čas, namenjen športnim dejavnostim, se tako zvišuje, vendar predvsem zaradi vedno večjih razlik med tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo, in tistimi, ki mu namenijo velik del svojega prostega časa.

Naša raziskava je pokazala, da je med 520 starši le 175 organizirano športno dejavnih, kar predstavlja 33.7 % vseh. Dejavni so v povprečju 190 minut na teden. V povprečju za tovrstne dejavnosti odštejejo 52.32 evra mesečno (od 8 do 250 evrov na mesec). Po podatkih Statističnega urada republike Slovenije smo Slovenci v letu 2006 za šport in kulturo v povprečju namenili 596.11 €, kar zneso mesečno 49.68 €. Glede na povprečje mesečnih izdatkov za športne dejavnosti, ki je v naši raziskavi znašal 52€, lahko govorimo o primerljivosti z mesečnimi izdatki Slovencev.

Poleg namenske porabe materialnih sredstev za organizirane športne dejavnosti, naj bi pomembno vlogo pri vrsti športnih dejavnosti in pogostosti njenega izvajanja odigrala tudi vrsta, količina in kakovost športnih pripomočkov. Ugotovili smo, da med športnimi pripomočki našega vzorca prevladujejo žoge, sledijo pa kolesa, loparji, sani, smuči, maske in plavuti. Glede na

pogostost njihove uporabe si pripomočki sledijo tako: kolo, žoge, pohodne palice, rolerji, sobno kolo itd. Pogostost uporabe torej ni vezana na število pripomočkov.

Med pomembne dejavnike zdravega načina življenja uvrščamo tudi kajenje in pitje alkoholnih pijač. Naša analiza je pokazala, da je med 504 starši, ki so odgovorili na vprašanje o kajenju, 12.9 % takšnih, ki redno kadijo, in 10.5 % takih, ki kadijo le občasno. Kljub temu, da ne kadi 76.6 % staršev, je odstotek teh, ki kadijo občasno ali redno, zaskrbljujoč, saj mnoge raziskave, ki smo jih že omenili v predhodnih poglavjih, kažejo na močan vpliv staršev na pogostost kajenja njihovih otrok, to pa na povečanje tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Ažmanova (2004) na vzorcu 870 šolarjev 4. in 8. razreda osnovne šole ter 4. letnika srednje šole ugotavlja povezanost med kajenjem in športom v prostem času in poudarja, da se tisti otroci, ki so že večkrat kadili, manj ukvarjajo s športom (67.1 %) kot tisti, ki niso še nikoli (78.5 %). Videmškova in sodelavci (2004) na vzorcu 87 otrok 8. razreda ugotavlja, da otroci, ki so bolj športno aktivni, manj pogosto pijejo alkoholne pijače in tudi manj pogosto kadijo. Videmškova, Skubičeva, Karpljuk in Štihec (2006) ugotavljajo, da se s kajenjem v mladosti sreča več deklet kot fantov. Njihova raziskava je pokazala, da se s športom ukvarja več fantov kot deklet in se fantje pogosteje udeležujejo v tekmovalnih športih. Med kajenjem in pogostostjo športne dejavnosti niso našli statistično pomembnih povezav, povezave pa so se pokazale med pitjem alkohola in športno dejavnostjo, vendar samo pri dečkih.

Starši vplivajo na otroke s svojim življenjskim slogom. Kajenje, alkohol, športna/gibalna nedejavnost in nezdrava prehrana so le nekateri dejavniki nezdravega življenjskega sloga, ki jih starši lahko s svojim zgledom prenesejo na otroke (Nađ, 2005). Eden pomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga je torej tudi alkohol. Analiza naših podatkov je pokazala, da izmed 507 staršev, ki so na vprašanje odgovorili, 304 ne pijejo alkoholnih pijač, kar predstavlja 60 % vseh. Slabih 40 % jih alkohol uživa občasno oz. priložnostno. Čeprav majhen, je zaskrbljujoč podatek, da 1 % oz. 5 staršev redno pije alkoholne pijače. Kociper (2006) opozarja na močno povezavo med starši in njihovimi otroki pri ugotavljanju odvisnosti od alkohola. Tudi Tomorijska (2005) opozarja na težave, ki jih alkohol vnaša v družine. Pravi, da starši navajajo otroke s svojim zgledom, kot je npr. jemanje zdravil za reševanje vseh težav, tako stresnih kot fizičnih. Alkohol je najbolj pogosto uporabljena droga v Sloveniji (Čebašek-Travnik, 2004). Povprečen Slovenec, star nad 15 let, je leta 2003 popil 12,3 litra čistega alkohola (Lorenčič, 2004). V letu 2003 je bila opravljena raziskava ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Drugs) o razširjenosti drog med 15-letnimi učenci v številnih evropskih državah, ki so jo na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) izvajali v štiriletnem presledku (1995–1999–2003). Ugotovili so, da redno pije četrtnina slovenskih šolajočih se 15- in 16-letnikov, kar desetina pa se jih redno opija (Lorenčič, 2004a). Na področju ljubljanskega zdravstvenega področja so ugotovili, da je bilo 68 % učencev že kdaj pijanih, popivanje v zadnjem mesecu je navedlo 45 % učencev (Jerman, 2003). Največje odstotke rednega pitja najdemo v državah, ki poročajo tudi o

največjih odstotkih pri vseživljenjski uporabi: na Danskem, v Avstriji, na Češkem, otoku Man, na Nizozemskem in v Veliki Britaniji (43–50 %). O najnižjih odstotkih poročajo v Turčiji (7 %), ki ji sledijo Grenlandija, Islandija, Norveška in Portugalska (13–15 %). Med državami, v katerih je največji odstotek dijakov/dijakinj odgovoril, da so bili opiti 20-krat ali pogosteje, so Danska, Irska, otok Man, Velika Britanija, Estonija in Finska (26–36 %). V Turčiji je bil le 1 % anketiranih opit 20-krat ali bolj pogosto. Pitje piva je najbolj pogosto v Bolgariji, na Danskem, Nizozemskem in Poljskem, medtem ko je pitje vina bolj prisotno v Avstriji, na Češkem, v Grčiji, Italiji, na Malti in v Sloveniji (Stergar, 2003). Evropska komisija in Direkcija za transport in energijo EU (2009) sta izvedli raziskavo, kjer sta ugotovili, da je v Sloveniji 27.5 % abstinentov, po drugi strani pa skoraj 16 % Slovencev pije alkoholne pijače štiri ali več dni na teden. Slovenija se tako uvršča med države, kjer je pogostih pivcev alkoholnih pijač med 15 in 25 %. Kljub temu, da smo v naši raziskavi ugotovili, da redno pije le 1 % staršev, je ta podatek zaskrbljujoč.

Med dejavnike zdravega načina življenja smo glede na dosedanje raziskave (Sallis, 1999; Alltard, 1993 in Gabrijelčič Blenkuš, 2005a) uvrstili tudi zdravo prehranjevanje. Spraševali smo po pogostosti različnih obrokov, vrsti prehrane in pijače in njihovi pogostosti uživanja na dan, teden oz. mesec. Ugotovili smo, da zajtrkuje slabih 65 % vseh anketiranih, dobrih 35 % zajtrk običajno izpusti. Dopoldansko malico ima 53.9 %, kar predstavlja nekaj več kot polovico vprašanih, popoldansko malico pa zaužije le 31.4 %. Kosi dobrih 90 % staršev, slabih 10 % kosilo izpusti. Glede na smernice v zvezi s prehranjevanjem, kjer strokovnjaki poudarjajo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, je presenetljivo dejstvo, da večerja 10 % več staršev, kot jih zajtrkuje. Prehranjevalne navade staršev našega vzorca so primerljive s prehranjevalnimi navadami v Sloveniji (Zdrava prehrana in gibanje za varovanje in krepitev zdravja, 2008), kjer ugotavljajo, da je vsako desetletje, kljub visoki ozaveščenosti ljudi, način prehranjevanja slabši. V naši raziskavi smo odkrili, da je število obrokov na dan glede na prehranjevalne smernice mnogih strokovnjakov, premajhno, da starši namesto zajtrka pogosteje večerjajo, da skoraj 40 % pogosto zaužije veliko nezdravih prigrizkov in da je kosilo tisti obrok, ki je pretežno najpogostejši in najobilnejši obrok dneva.

### 6.3 Analiza rezultatov vprašalnika o materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov v vrtcu

Tabela 54  
*Leto izgradnje vrtca*

Leto izgradnje:		Starost (leta):	N	%
1969	1979	30–40	16	45,9
1980	1989	20–29	14	40,1
1990	2001	8–19	5	14,5
Skupaj			35	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 54 razberemo, da je med 35 vrtci, katerih ravnateljji so odgovorili na vprašanje o izgradnji, 45.9 % zgrajenih pred letom 1979, torej so stari že več kot 30 let, 40.1 % je zgrajenih med letoma 1980 in 1989 in so stari med 20 in 29 let. 14.5 % vrtcev je bilo zgrajenih med letoma 1990 in 2001 in so stari manj kot 19 let.

Tabela 55  
*Prenova vrtca*

Prenova vrtca:	N	%
1980	1	4,3
1993	1	4,3
1997	1	4,3
1999	1	4,3
2001	3	13,0
2002	1	4,3
2003	3	13,0
2004/2005	1	4,3
2005	1	4,3
2007	6	26,1
stalna vzdrževanja	4	17,4
Skupaj	23	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 55 razberemo letnice adaptacij posameznih vrtcev. Štirje vrtci, kar predstavlja 17.4 % vseh odgovorjenih, so adaptirani stalno, v zadnjih 2 letih pa je bilo skupno adaptiranih 43.5 % vseh vrtcev. Po 1 vrtec je bil nazadnje adaptiran leta 1980, 1993, 1997 in 1999. Po letu 2000 je bilo adaptiranih 82.4 % vseh vrtcev.

Tabela 56

*Poseben prostor (športna igralnica), ki je namenjen izključno športnim dejavnostim*

Športna igralnica:	N	%
da	22	61,1
ne	14	38,9
skupaj	36	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 56 razberemo število vrtcev, ki imajo za športne dejavnosti poseben prostor. Ugotovimo lahko, da je med 36 vrtci, ki so odgovorili na vprašanje, 61.1 % takih, ki imajo poseben prostor, namenjen izključno športnim dejavnostim, in 38.9 % takih, ki tega prostora nimajo.

Tabela 57

*Kraj izvajanja športnih dejavnosti in kvadratura posameznega prostora*

Kje se izvajajo športne dejavnosti in kakšna je kvadratura v m <sup>2</sup> ?	Opisna statistika					
	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
v športni igralnici	7	18,9	35	350	108,29	113,69
v večnamenskem prostoru	17	45,9	42	225	77,88	44,04
v igralnici	21	56,8	12	50	38,64	9,88
na hodniku	9	24,3	8	240	61,06	71,54
drugo:	3	8,1	100	150	133,33	28,87

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek odgovorov glede na celoten vzorec (37); min – minimalna kvadratura; max – maksimalna kvadratura

Tabela 57 nam prikazuje kraje izvajanja športnih dejavnosti in njihovo kvadraturu. Športno dejavnost najpogosteje izvajajo v igralnicah (56.8 %). Izvajajo jo tudi v večnamenskih prostorih (45.9 %), na hodnikih (24.3 %), v športni igralnici (18.9 %) in drugje (8.1 %). Kvadratura športne igralnice je v povprečju 108.29 m<sup>2</sup>, sledi večnamenski prostor s 77.88 m<sup>2</sup>, hodnik z 61.06 m<sup>2</sup> in na koncu igralnica z 38.64 m<sup>2</sup>.

Tabela 58

*Pogostost izvajanja športnih dejavnosti v posameznih prostorih*

Kako pogosto se športne dejavnosti izvajajo v navedenih prostorih?	redko		pogosto		redno		skupaj	
	N	%	N	%	N	%	N	%
v športni igralnici	4	33,3	1	8,3	7	58,3	12	100
v večnamenskem prostoru	1	5,0	12	60,0	7	35,0	20	100
v igralnici	9	27,3	7	21,2	17	51,5	33	100
na hodniku	11	45,8	10	41,7	3	12,5	24	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

Iz Tabele 58 razberemo pogostost izvajanja športnih dejavnosti po posameznih prostorih. Ugotovimo lahko, da jih 12,5 % tistih, ki športno dejavnost na hodniku izvajajo redno, 41,7 % pogosto in 45,8 % občasno. Med tistimi, ki športno dejavnost izvajajo v igralnici, je 51,5 % takšnih, ki to izvajajo redno, 21,2 % pogosto in 27,3 % redko. V večnamenskem prostoru jo 35 % izvaja redno, 60 % pogosto in 5 % redno. Med vsemi, ki športno dejavnost izvajajo v športni igralnici, je 58,3 % takih, ki to izvajajo redno, 8,3 % pogosto in 33,3 % redko.

Tabela 59

*Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure in kakšna je kvadratura*

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure in kakšna je kvadratura?	Opisna statistika					
	N	%	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
okolica vrtca (brez igral)	9	24,3	50	2550	521,1	784,3
okolica vrtca (z igrali)	21	56,8	30	6921	1084,1	1723,7
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)	12	32,4	20	800	261,0	250,7
zunanje površine izven vrtca (travnik, gozd)	9	24,3	100	2000	672,2	762,9

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek odgovorov glede na celoten vzorec (37); min – minimalna kvadratura; max – maksimalna kvadratura

Med pogostostjo uporabe okolice vrtca za izvajanje športne dejavnosti prevladuje uporaba okolice vrtca z igrali, sledijo urejena zunanja igrišča iz umetnih mas, nato še travniki in okolica vrtca brez igral. V povprečju imajo vrtci okoli 520 m<sup>2</sup> površine brez igral, skupaj z igrali pa 1084 m<sup>2</sup>. Vrtci razpolagajo v povprečju s 672 m<sup>2</sup> zunanjih površin. Urejena zunanja igrišča iz umetnih mas so velikosti od 20 m<sup>2</sup> do 800 m<sup>2</sup>, kar v povprečju 12. vrtcev, ki izvajajo športno dejavnost na teh površinah, znese 261 m<sup>2</sup>.

Tabela 60

*Pogostost izvajanja športnih dejavnosti v zunanjem okolju*

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure?	redko		pogosto		redno		skupaj	
	N	%	N	%	N	%	N	%
okolica vrtca (brez igral)	7	25,9	11	40,7	9	33,3	27	100
okolica vrtca (z igrali)	5	14,7	13	38,2	16	47,1	34	100
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)	7	25,0	9	32,1	12	42,9	28	100
zunanje površine izven vrtca (travniki, gozdi)	15	45,5	14	42,4	4	12,1	33	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

V Tabeli 60 razberemo, da je izmed vseh vrtcev, ki za izvajanje športne dejavnosti uporabljajo okolico vrtca brez igral, 40,7 % takih, ki jo uporabljajo pogosto, 33,3 % tistih, ki jo redno, in 25,9 % tistih, ki le občasno. Pogostejša je uporaba okolice vrtca z igrali, saj je med tistimi vrtci, ki jo izvajajo redno, kar 47,1 % takih, pogosto jo uporablja 38,2 %, redko pa 14,7 %. Umetne mase za izvajanje športnih dejavnosti so pogosto uporabljene v 32,1 % vseh vrtcev, redno te površine koristi 42,9 % vrtcev in redko 25 %. Zunanje površine izven vrtca predstavljajo travniki, gozdovi. Redno jih uporablja le 12,1 % vseh, pogosto 42,4 % in občasno 45,5 % vrtcev, ki imajo za to obliko izvajanja športne dejavnosti možnost.

Tabela 61

*Zunanja igrišča vrtca*

Zunanja igrišča vrtca:	N	%
Nimamo zunanjšega igrišča.	0	0
Na zunanjem igrišču nimamo športnih igral (gugalnice, tobogana, igrala ...)	0	0
Na zunanjem igrišču imamo do 2 različni športni igrali (gugalnice, tobogani, igrala ...)	8	21,6
Na zunanjem igrišču imamo od 3 do 5 različnih športnih igral (gugalnice, tobogan, igrala ...)	13	35,1
Na zunanjem igrišču imamo 6 ali več različnih športnih igral (gugalnice, tobogan, igrala ...)	16	43,2
skupaj	37	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec

Iz Tabele 61 ugotovimo, da ni niti enega vrtca, ki ne bi imel zunanjšega igrišča ali na njem športnih igral. Razberemo tudi, da je 43,2 % vrtcev, ki imajo več kot 6 športnih igral, 35,1 % takih, ki jih imajo od 3 do 5, in 21,6 % takih, ki imajo do 2 različni športni igrali. Kljub temu pa jih za športno dejavnost le redko ali pa sploh ne uporabljajo.

Tabela 62

Kvaliteta športnih igral na zunanjem igrišču

Nimamo zunanjega igrišča.		Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nujno potrebna zamenjave.		Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nekatera že potrebna obnove.		Športna igrala na zunanjem igrišču so posodobljena ali nova.	
N	%	N	%	N	%	N	%
0	0	3	8,3	13	36,1	20	55,6

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec

Iz Tabele 62 je razvidno, da 36.1 % vseh vrtecev potrebuje posodobitev športnih igral, saj so trenutna stara in potrebna obnove. Le dobra polovica (55.6 %) vseh vrtecev ima na voljo sodobna športna igrala, dobrih 8 % vrtecev pa nujno potrebuje obnovo obstoječih športnih igral.

Tabela 63

Športni pripomočki

Športni pripomoček	N	srednja vrednost	standardni odklon	Športni pripomoček	N	srednja vrednost	standardni odklon
žoge	36	4,67	0,535	nizka gred	37	2,76	1,535
drobni ritmični pripomočki	36	4,58	0,841	palice za hokej	36	2,72	1,365
obroči	37	4,49	0,989	polivalentne blazine	32	2,69	1,424
avdio oprema	36	4,14	1,175	talne oznake	35	2,63	1,457
trakovi	36	4,06	1,04	mala prožna ponjava	37	2,59	1,554
kolebnice	37	4,05	1,201	deske za ravnotežje	36	2,58	1,461
video oprema	36	3,94	1,351	plezalna lestev	37	2,54	1,574
navadne blazine	35	3,74	1,094	plezalna stena	37	2,46	1,88
baloni	37	3,7	1,614	švedska skrinja	36	2,39	1,661
palice	35	3,49	1,401	kotalke/rolerji	37	2,38	1,421
stožci	36	3,39	1,358	letvenik	35	2,31	1,605
skiroji	37	3,35	1,457	švedska klop	35	2,23	1,555
hodulje	37	3,19	1,525	deske različnih širin	36	2,19	1,167
kolesa	36	3,14	1,268	plezalna vrv	36	2,17	1,612
loparji	37	3,11	1,41	mreže	36	2,08	1,228
kiji	36	3,06	1,567	odskočna deska	36	1,89	1,43
elastična vrvica	37	3,03	1,536	plezalni drog	37	1,89	1,468
padalo	37	3	1,795	rolke	36	1,83	1,276
vrv	37	2,97	1,536	alpske smuči	37	1,65	1,252
koš	37	2,86	1,228	alpski čevlji	36	1,33	0,956
goli	35	2,86	1,593	tekaške smuči	37	1,22	0,821
debele blazine	36	2,83	1,342	tekaški čevlji	37	1,22	0,821

Legenda: N – število odgovorov



Iz Tabele 63 lahko po vrsti razberemo ocene količine športnih pripomočkov, ki so razporejene na lestvici likartovega tipa od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da nimajo pripomočka, 5 pa pomeni, da jih imajo dovolj. Razberemo lahko, da imajo otroci in vzgojitelji v vrtcih dovolj žog, drobnih ritmičnih pripomočkov, obročev, trakov in kolebnic. Ugotavljamo, da je približno dovolj (povprečna ocena okoli 3) avdio in video opreme, navadnih blazin, balonov, stožcev, skirojev, hodulj, koles, loparjev, kijev, elastičnih vrvi in padal ter košev, golov in debelih blazin. Premalo je različnih gimnastičnih orodij, kot so nizke gredi, male prožne ponjave, švedske skrinje in klopi, primanjkuje pa tudi desk za ravnotežje, palic za hokej, plezalnih lestev, letvenikov, sten namenjenih plezanju in mrež. V anketiranih vrtcih po ocenah ravnateljic ni dovolj opreme za alpsko oziroma nordijsko smučanje.

Tabela 64

*Športno interesne dejavnosti izven vrtca*

Športno interesne dejavnosti izven vrtca	N	%
plesne urice	24	64,9
joga	1	2,7
splošna športna vadba	16	43,2
mini tenis	1	2,7
borilne veščine	1	2,7
gimnastika	0	0,0
ritmična gimnastika	0	0,0
pohodništvo	4	10,8
plezanje	2	5,4
plavanje	1	2,7
m. nogomet	3	8,1

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Izven vrtca je ponudba športnih interesnih dejavnosti v anketiranih vrtcih sledeča: 64.9 % ponuja plesne dejavnosti, 43.2 % jih izvaja splošno športno vadbo, 10.8 % pohodništvo, 8.1 % vrtcev ponuja mali nogomet, 5.4 % plezanje in po 2.7 % jogo, mini tenis, borilne veščine in plavanje.

Tabela 65

Pogostost športnih dejavnosti znotraj vrtca in pogostost njihovega izvajanja

športna vsebina	ne izvaja		1-krat na leto		nekaj krat na leto		1 -2-krat mesečno		1 -2-krat tedensko		vsak dan		skupaj	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
vadbena ura	0	0	0	0	2	5,4	5	13,5	27	73,0	3	8,1	37	100
gibalna minuta	0	0	0	0	0	0	0	0	3	8,1	34	91,9	37	100
gimnastične vaje	0	0	0	0	0	0	2	5,9	14	41,2	18	52,9	34	100
športno dopoldne	1	2,7	2	5,4	13	35,1	15	40,5	6	16,2	0	0	37	100
športno popoldne	6	20,0	12	40,0	11	36,7	0	0	1	3,3	0	0	30	100
trim steza	16	57,1	2	7,1	8	28,6	1	3,6	0	0	1	3,6	28	100
sprehod	0	0	0	0	2	5,6	8	22,2	18	50,0	8	22,2	36	100
izlet	0	0	4	10,8	23	62,2	6	16,2	3	8,1	1	2,7	37	100
orientacijski izlet	4	11,8	13	38,2	16	47,1	1	2,9	0	0	0	0	34	100
tečaj rolanja	16	64,0	6	24,0	3	12,0	0	0	0	0	0	0	25	100
tečaj kolesarjenja	14	53,8	9	34,6	3	11,5	0	0	0	0	0	0	26	100
tečaj plavanja	7	21,2	24	72,7	2	6,1	0	0	0	0	0	0	33	100
zimovanje	19	73,1	7	26,9	0	0	0	0	0	0	0	0	26	100
letovanje	15	55,6	12	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	27	100
taborjenje	19	76,0	6	24,0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	100
zlati sonček	4	12,1	5	15,2	9	27,3	4	12,1	11	33,3	0	0	33	100

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 65 lahko razberemo, kako pogosto se izvaja v vrtcih posamezna športna dejavnost. Ker so športne dejavnosti vezane na obdobje leta, na geografsko lego vrtca, na materialne pogoje dela, na finančna sredstva in podobno, so razlike med posameznimi vrstami dejavnosti različne. Zimovanja, tečaji, taborjenja so vezana na letna obdobja, izleti na tedenska ali mesečna, gimnastične vaje, gibalne minute in vadbene ure pa na vsakodnevno in tudi večkrat dnevno izvajanje.

Tabela 66

Pogostost izvajanja športnih dejavnosti znotraj vrtca

vrsta šp. dejavnosti	izvajamo		pogostost izvajanja									
			1-krat letno		nekajkrat letno		1- do 2-krat mesečno		1- do 2-krat tedensko		vsak dan	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
vadbena ura	37	100	0	0	2	5,4	5	13,5	27	73,0	3	8,1
gibalni odmor	37	100	0	0	0	0	0	0	3	8,1	34	91,9
gimnastične vaje	34	100	0	0	0	0	2	5,9	14	41,2	18	52,9
športno dopoldne	35	97,3	2	5,4	13	35,1	15	40,5	6	16,2	0	0
športno popoldne	24	80	12	40,0	11	36,7	0	0	1	3,3	0	0
trim steza	12	42,9	2	7,1	8	28,6	1	3,6	0	0	1	3,6
sprehod	36	100	0	0	2	5,6	8	22,2	18	50,0	8	22,2
izlet	37	100	4	10,8	23	62,2	6	16,2	3	8,1	1	2,7
orintacijski tek	30	88,2	13	38,2	16	47,1	1	2,9	0	0	0	0
tečaj rolanja	17	36	6	24,0	3	12,0	0	0	0	0	0	0
tečaj kolesarjenja	12	46,2	9	34,6	3	11,5	0	0	0	0	0	0
tečaj plavanja	26	78,8	24	72,7	2	6,1	0	0	0	0	0	0
zimovanje	7	26,9	7	26,9	0	0	0	0	0	0	0	0
letovanje	12	44,4	12	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0
taborjenje	6	24	6	24,0	0	0	0	0	0	0	0	0
zlati sonček	29	87,9	5	15,2	9	27,3	4	12,1	11	33,3	0	0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na število odgovorov

Tabela 66 prikazuje pogostost izvajanja posameznih športnih dejavnosti. V prvih dveh stolpcih razberemo število in odstotek vrtcev, ki izvajajo posamezno športno dejavnost, v drugih dveh pa število in odstotek pogostosti izvajanja posamezne dejavnosti glede na skupno število vrtcev, ki posamezno športno dejavnost izvajajo. Podatki kažejo, da vsi vrtci izvajajo vadbena ura, gibalni odmor, gimnastične vaje, sprehode in izlete. Taborjenje izvaja le 24 % vrtcev, zimovanje 26,9 % vrtcev, tečaje rolanja 36 % vrtcev, vadbo na trim stezi izvaja 42,9 % vrtcev in 44,4 % jih izvaja taborjenja. Izmed vseh naštetih dejavnosti lahko razberemo tudi pogostost njihovega izvajanja. Vsakodnevno se od športnih dejavnosti najpogosteje izvajajo gibalni odmori, gimnastične vaje in sprehodi.

Tabela 67

*Potrebnost vključevanja Zlatega sončka v športni program*

Zlati sonček	N	%
ne	6	16,2
da	31	83,8
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 67 razberemo, da je med 37 ravnatelji vrtcev 83.8 % takih, ki so menili, da bi bilo potrebno Zlati sonček vključiti v športni program vrtca, in 16.2 % takih, ki so menili, da tega ne bi bilo potrebno storiti.

Tabela 68

*Gibalna/športna dejavnost otrok po mnenju ravnateljev vrtcev*

stopnja gibalne/športne dejavnosti otrok	N	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
	37	3	5	4,11	,737

Legenda: N – število odgovorov; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Iz Tabele 68 razberemo, kakšno mnenje imajo ravnatelji vrtcev o gibalni/športni dejavnosti otrok v njihovem vrtcu. Na pet stopenjski lestvici likartovega tipa so se opredelili za eno od ocen med ena in pet. Za premalo gibalno/športno dejavne otroke so obkročili 1, za zelo dejavne pa 5. Razberemo lahko, da ravnatelji menijo, da so otroci v njihovem vrtcu dovolj gibalno/športno dejavni, saj je srednja vrednost ocene 4.11 točke, s standardnim odklonom 0.737 in minimalno oceno 3.

Tabela 69

*Mnenja ravnateljev o usposobljenosti vzgojiteljev za izvajanje športno-vzgojnega procesa*

usposobljenost vzgojiteljic	N	%
zelo dobro usposobljene/-ni	2	5,4
primerno usposobljen/-ni	28	75,7
premalo usposobljen/-ni	7	18,9
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 69 lahko razberemo, da je 18.9 % ravnateljev mnenja, da so njihovi vzgojitelji premalo usposobljeni. 75.7 % jih meni, da so vzgojitelji njihovega vrtca primerno usposobljeni in le 5.4 % jih meni, da so zelo dobro usposobljeni.

Tabela 70  
*Dodatne usposobljenosti vzgojiteljic*

usposobljenosti	DA, večina		DA, nekateri		NE	
	N	%	N	%	N	%
vaditelj/učitelj plavanja	5	13,5	24	64,9	8	21,6
učitelj smučanja	1	2,7	24	64,9	12	32,4
mentor/vodnik planinskih skupin	0	0	21	56,8	16	43,2
vaditelj/trener rolanja	1	2,7	6	16,2	30	81,1
strokovni delavec 1 – temeljna športna vzgoja od 0–6 let	9	24,3	5	13,5	23	62,2

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 70 razberemo, da ravnatelj v vrtcih menijo, da je najbolj poskrbljeno za strokovno usposobljenost vzgojiteljev na področju plavanja in smučanja. Še vedno pa jih 21.6 % meni, da vzgojiteljice nimajo ustrezne usposobljenosti za plavanje in 32.4 % ne za smučanje. Po mnenju ravnateljev so slabo usposobljeni za vodenje planinskih skupin, saj jih 43.2 % meni, da njihov kader za to dejavnost ni ustrezno usposobljen, 56.8 % jih meni, da imajo nekateri ustrezno usposobljenost in noben ravnatelj ne trdi, da so vsi ustrezno usposobljeni. Najslabše je v vrtcih zastopan ustrezno usposobljen kader rolanja, saj kar 81.1 % vrtcev nima ustreznega kadra.

Tabela 71  
*Mnenja ravnateljev o najbolj ustreznem kadru za vodenje športnih dejavnosti v vrtcu*

primernost kadra za vodenje športnih dejavnosti	N	%
športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo	2	5,4
vzgojitelj/ica	10	27,0
športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo in vzgojitelj	25	67,6
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 71 razberemo, da je po mnenju večine ravnateljev (67.6 %) za celostni razvoj otroka najbolj primerno, da ure športnih dejavnosti in ostale športne dejavnosti vodita športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo in vzgojitelj skupaj. 27 % jih meni, da je za vodenje najprimernejši vzgojitelj sam in 5.4 % jih meni, da je najprimernejši samo športni pedagog z ustrezno usposobljenostjo.

Tabela 72

*Vodenje ur športnih dejavnosti v vrtcih*

Kdo vodi športne dejavnosti v vrtcu?	N	%
športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo	1	2,7
vzgojitelj/ica	36	97,3
športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo in vzgojitelj	0	0
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 72 razberemo, da v nobenem vrtcu ni zaposlenega športnega pedagoga skupaj z vzgojiteljico, kljub temu da menijo, da bi bilo za otrokov razvoj to najbolj primerno. V večini vrtcev (97.3 %) športne dejavnosti vodijo vzgojitelji sami.

Tabela 73

*Prednosti skupnega vodenja športnih dejavnosti v vrtcu*

skupno vodenje	N	%
ne	4	10,8
da	33	89,2
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

V Tabeli 73 razberemo, da je 89.2 % ravnateljev vrtcev vidi prednosti skupnega vodenja s športnim pedagogom in 10.8 % ravnateljev ne vidi prednosti skupnega vodenja športnih dejavnosti v vrtcu.

Tabela 74

*Mnenja ravnateljev o učinkovitosti skupnega vodenja vzgojitelja in športnega pedagoga*

<b>skupno vodenje omogoča:</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>srednja vrednost</b>	<b>standardni odklon</b>
bolj varno delo	29	78,4	4,10	,939
večja strokovnost	32	86,5	4,53	,671
lažje načrtovanje	32	86,5	4,22	,832
večja intenzivnost vadbe	31	83,8	4,61	,615
večja možnost za individualno obravnavo otroka	32	86,5	4,63	,707
vsebinsko kvalitetnejša vadba	32	86,5	4,63	,660
organizacijsko kvalitetnejša vadba	32	86,5	4,44	,716
izmenjava izkušenj med vzgojiteljem in športnim pedagogom	32	86,5	4,59	,712
lažja uresničitev zastavljenih ciljev	32	86,5	4,59	,499
več komunikacije z otroki	32	86,5	4,16	1,051
večja možnost medpodročnih povezav	32	86,5	4,19	,896
skupna odgovornost	32	86,5	4,31	,931
kvalitetnejša komunikacija s starši na področju športa (predstavitve zimovanj, letovanj, taborov ipd.)	32	86,5	4,13	1,008

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

V Tabeli 74 razberemo, čemu ravnatelji pripisujejo večji pomen pri skupnem delu športnega pedagoga in vzgojitelja pri poučevanju športnih dejavnosti. Po mnenju ravnateljev vrtcev je večina zgornjih trditev nadpovprečno pomembna, saj se vrednosti pri vseh, na lestvici od 1 do 5, gibljejo med 4.1 do 4.6. Med najpomembnejšima trditvama izstopata večja možnost za individualno delo in vsebinsko kvalitetnejša vadba, sledita boljše izmenjevanje izkušenj med vodjema in lažja uresničitev ciljev.

Tabela 75

*Smiselnost zaposlovanja športnih pedagogov z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo v vrtcih*

<b>zaposlitev športnega pedagoga v vrtcu</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
ni potrebno	4	10,8
da, na nivoju posamezne enote vrtca	2	5,4
da, za več enot vrtcev skupaj	24	64,9
da, kot občinskega koordinatorja za vse vrtce v občini/kraju	7	18,9
Skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Na vprašanje o smiselnosti zaposlovanja športnega pedagoga v vrtcih, s primerno usposobljenostjo, so ravnatelji vrtcev v večini odgovorili, da je smiselno zaposliti enega vsaj za več enot vrtcev skupaj (64.9 %). Kot občinskega koordinatorja pa bi športnega pedagoga

zaposlilo 18.9 % ravnateljcev, če bi imeli to možnost. Na nivoju posamezne enote bi ga zaposlilo le 5.4 % ravnateljcev.

Tabela 76

*Spremljanje načrtovanja, izvajanja in realizacije ciljev športnih dejavnosti v vrtcu*

Ali spremljate vzgojiteljevo/ičino delo športnih dejavnosti?	načrtovanje		izvajanje		realizacija ciljev	
	N	%	N	%	N	%
da, zelo podrobno pregledam in analiziram	9	24,3	9	24,3	10	27,0
da, seznanim se s programom	14	37,8	15	40,5	13	35,1
občasno pregledam	13	35,1	13	35,1	12	32,4
ne, to v celoti prepustim vzgojitelju/ici	1	2,7	0	0	2	5,4
skupaj	37	100,0	37	100,0	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

V Tabeli 76 lahko razberemo načine in pogostost spremljanja vzgojiteljevega/ičinega načrtovanja, izvajanja in realiziranja ciljev. Ugotovimo lahko, da se ravnatelji v 37.8 % seznanijo s programom načrtovanja, v 35.1 % ga le občasno pogledajo, v 24.3 % pa načrtovanje dela pogledajo podrobno. Pri spremljanju izvajanja so rezultati podobni. Enak odstotek jih podrobno pregleda in analizira. Nekoliko več se jih seznanijo s programom, 35.1 % jih občasno pregleda in nihče ne prepusti izvajanja le vzgojiteljici, kar pa ne velja za realizacijo ciljev, saj 5.4 % ravnateljcev realizacijo ciljev v celoti prepušča vzgojiteljicam, 32.4 % se z njimi občasno seznanijo, 35.1 % se seznanijo z realizacijo in zelo podrobno jih cilje preučijo 27 % vseh anketiranih.

Tabela 77

*Stalna strokovna izpopolnjevanja in izobraževanja s področja športa*

stalna strokovna izpopolnjevanja in izobraževanja	N	%
nikoli	0	0
vsakih nekaj let	22	59,5
vsako leto	14	37,8
večkrat na leto	1	2,7
skupaj	37	100,0

Legenda: N – število odgovorov; % – odstotek glede na celoten vzorec (37)

Iz Tabele 77 razberemo, da se stalnih strokovnih izpopolnjevanj in izobraževanj na področju športa vsako leto udeležuje 37.8 % vzgojiteljic, vsakih nekaj let pa 59.5 %.



Tabela 78

*Področja, kjer se vzgojiteljice najpogosteje dodatno strokovno izpopolnjujejo in izobražujejo*

Področja	N	min	max	srednja vrednost	standardni odklon
gibanje	37	1	5	3,00	1,08
matematika	37	1	4	2,81	1,18
družba	37	1	5	3,22	1,03
narava	37	1	5	3,38	1,30
umetnost	37	1	5	3,38	1,14
jezik	37	1	5	3,32	1,16

Legenda: N – število odgovorov; min – minimalna vrednost; max – maksimalna vrednost

Na lestvici likartovega tipa, kjer 1 pomeni najmanj pogosto in 5 najbolj pogosto, so ravnatelji odgovarjali o pogostosti izobraževanja njihovih vzgojiteljev na posameznih področjih. Iz tabele 78 lahko razberemo, da se na prvo mesto med pogostostjo uvrščata narava in umetnost (srednja vrednost je 3.38), sledi jezik (3.32), družba je na 4. mestu (3.22), področje športa (gibanja) se po pogostosti dodatnega izobraževanja in usposabljanja s srednjo vrednostjo 3 in standardnim odklonom 1.08 uvršča na predzadnje mesto, na zadnjem pa je matematika, s srednjo vrednostjo 2.81 in standardnim odklonom 1.18.

### **6.3.1 Povzetek analize materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov športnih dejavnosti v vrtcih**

V analizo vzorca smo vključili 37 vrtcev iz 3 širših območij Slovenije. Glede na našo odločitev o delitvi Slovenije smo naključno vzorčili vsako od naštetih območij tako, da smo v zahodni Sloveniji izbrali 7 vrtcev, v osrednji 22 in vzhodni 8. Za takšno vzorčenje smo se odločili glede na pogostost poselitve in odstotek vključenosti otrok v posameznem območju. Pričakovali smo razlike med posameznimi področji, kar smo ugotavljali v 4. delu naše analize. V tem delu analize pa predstavljamo splošno analizo materialnih, kadrovskih, organizacijskih in vsebinskih dejavnikov za vodenje športnih dejavnosti v vrtcih ter jih postavljamo v širši slovenski okvir na podlagi dostopne literature, raziskav in dostopnih statističnih podatkov.

V raziskavo smo povabili ravnatelje vrtcev, ki imajo pri organizaciji in vodenju vrtca odločilno vlogo. Njihova avtonomija vpliva na vsa področja, ki smo jih raziskovali, saj je ravnatelj pedagoški vodja in poslovodni organ vrtca. Njegove naloge in pristojnosti so določene z zakonom o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. Temeljne naloge so organizacija dela ter vodenje in poslovanje vrtca, pri tem pa vrtec zastopa in je odgovoren za zakonitost dela v njem. Zaradi vseh pristojnosti in avtonomije, ki jo imajo ravnatelji, je njihovo mnenje pomembno, saj bo vplivalo na realizacijo ali nerealizacijo sprememb na naših raziskovanih dejavnikih: materialnih, organizacijskih, kadrovskih in vsebinskih.

Pri preučevanju materialnih dejavnikov smo se najprej osredotočili na tako imenovano ozko definirano kakovost, ki jo Flisek in Štembergerjeva (2008) opredeljujeta kot zadovoljevanje uporabnikovih potreb. Ugotavljata, da zakoni, predpisi in minimalni normativi in standardi v večini primerov ne zadovoljujejo niti osnovnih potreb šolskih in predšolskih otrok z vidika športne tehnologije, kamor uvrščata prostore za izvajanje športne dejavnosti, drobne športne rekvizite, športno opremo in didaktične pripomočke. Dejansko stanje materialnih pogojev v prvi triadi je raziskovala Štembergerjeva (2003) in ugotovila, da je stanje neusklajeno z obstoječimi predpisi in normativi, za katere še trdi, da so zastareli in preživeti. Na področju športnih dejavnosti v vrtcu take študije še ni bilo, zato je pričujoča raziskava zametek preučevanja splošnega vpogleda v širši koncept poučevanja športnih dejavnosti v vrtcu. Posamezne raziskave ožjih področij so bile narejene v okviru diplomskih nalog, in sicer je Česnikova (1999) ugotavljala razlike med materialnimi pogoji in izvajanjem športnih dejavnosti v vrtcu med mestnimi in podeželskimi vrtci, Žnidaršič (2008) v tržiških vrtcih, Boldinova (2008) pa v zasavskih vrtcih.

Prvi poudarek pri materialnih dejavnikih bomo v naši razpravi namenili prostorskim pogojem. Ugotovili smo namreč, da je 45.9 % vrtcev zgrajenih pred letom 1979 in so torej stari več kot 30 let. 86 % vseh je starejših od 20 let. Povprečna starost vrtca je 26.9 let. Glede na naša območja so

razlike sledeče: v zahodnem območju Slovenije je povprečna starost vrtca 25.6 let, v osrednjem delu 25.4 in v vzhodnem 30.6 let. Vrtci pa so bili torej grajeni po starih normativih in standardih, ki so sedaj že preživeti, saj se je način življenja in dela v 20. letih močno spremenil. Novitete v športni tehnologiji, nova znanja in pristopi k poučevanju športnih dejavnosti v vrtcu počasi/prepočasi prodirajo v vrtce. Glede na starost izgradnje vrtcev, bi bilo smotrno pričakovati tudi potrebe po adaptaciji. Le štirje vrtci so stalno adaptirani. V zadnjih 2. letih pa jih je bilo skupno adaptiranih 43.5 % vseh vrtcev. Kljub temu so bili nekateri vrtci nazadnje adaptirani leta 1980, 1993, 1997 in 1999. Pri vseh teh primerih je šlo za vrtce na vzhodnem delu osrednjega območja Slovenije, ki so glede na ostale vrtce najstarejši, in sicer v povprečju za 4 leta. Dejstvo, da se število otrok, vključenih v vrtce veča (v šolskem letu 2007/08 je bilo vključenih 5.6 % več otrok kot leto prej), bi moralo predstavljati ravnateljem nove izzive v smislu adaptacije preživetih prostorov in zagotavljanje novih, sodobnih tehnologij.

Poleg starosti prostorov je potrebno pogledati tudi njihove kvadrature in ugotoviti primernost prostorov za športne dejavnosti. V prostorih je potrebno preveriti kvaliteto in kvantiteto športnih igral, opreme in pripomočkov. Ker so za zagotavljanje primernih materialnih pogojev odgovorni ravnatelji vrtcev, ki morajo upoštevati Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca in ta pravilnik predstavlja pomemben del podlage za načrtovanje ter upravljanje s finančnimi viri, je njihova spretnost gospodarjenja odločilnega pomena pri posodabljanju vrtca.

Naša raziskava je pokazala na velike razlike pri zagotavljanju materialnih pogojev v vrtcih. Ugotovitve sicer kažejo, da ima 61.1 % vrtcev poseben prostor, namenjen izključno športnim dejavnostim, vendar kljub temu ni ta prostor najpogostejši za izvajanje športnih dejavnosti, ampak pa sta to večnamenski prostor in igralnica. Kvadratura športne igralnice raziskovanih vrtcev je v povprečju znašala 108,29 m<sup>2</sup>, kar je več, kot zahtevajo minimalni normativi (najmanj 80 m<sup>2</sup> = 8 m x 10 m). Velikosti športnih igralnic so torej v dobri polovici raziskovanih vrtcev zadovoljive, slaba polovica pa ima manjše površine od 80 m<sup>2</sup> na vrtec. Nadaljnja analiza je pokazala, da neglede na to, da imajo primeren prostor, v njem redno izvaja športno dejavnost le v 58,3 % vrtcev. Med tistimi, ki jo izvajajo pogosto, je 8.3 % vrtcev in kar 33.3 % je takih, ki jo kljub dobrim pogojem v njej izvajajo redko. Naslednji prostor za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu je večnamenski prostor. V povprečju meri njegova talna kvadratura 77.88 m<sup>2</sup>. Glede na 24. člen Pravilnika o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo, ki pravi, da se lahko za gibalne dejavnosti otrok uporablja osrednji prostor, ki naj meri najmanj 56 m<sup>2</sup>, lahko ugotovimo, da je povprečna talna kvadratura sicer zadovoljiva, vendar pa so ti prostori pogosto opremljeni z neustrezno opremo, saj je njihova namembnost večrazsežna. Med analizo pogostosti izvajanja športnih dejavnosti po posameznih prostorih smo ugotovili, da v večnamenskem prostoru redno izvaja športno dejavnost v 35 % vrtcev, 60 % pogosto in 5 % redno. Na hodnikih, ki so pogosto neprimerno opremljeni in nimajo ustrezne opreme, zagotavljajo pa

ustrezno minimalno talno površino (61.06 m<sup>2</sup>), je 12.5 % takih, ki športno dejavnost izvajajo redno, 41.7 % je takih, ki jo v teh pogojih izvajajo pogosto, in 45.8 % občasno. Po velikosti (povprečna talna površina raziskovanih vrtcev meri 38.64 m<sup>2</sup>) in večnamembnosti je igralnica najslabša izbira za izvajanje športne dejavnosti, a vendar najpogosteje koriščen prostor za športno dejavnost v vseh vrtcih. V povprečju ima namreč več kot 50 % vseh vrtcev premajhne minimalne talne površine za izvajanje športne dejavnosti in kljub temu je 51.5 % vrtcev, ki v njih redno izvajajo športno dejavnost, 21.2 % pogosto in 27.3 % redko.

Enako kot za notranje prostore veljajo normativi in minimalni pogoji tudi za zunanji prostor. Na podlagi normativov in upoštevanja varnosti, uporabnosti in udobja so bila leta 2007 skonstruirana merila za ocenjevanje kakovosti otroških igral (Čuk, Bučar, Videmšek, Hosta in Bricelj, 2007). Izredno natančna merila so bila podlaga za naše razmišljanje, saj je zunanje igrišče eden izmed pogostih prostorov izvajanja športne dejavnosti na prostem. Analize v svetu (Farnsworth in Kramer, 1990, Lilis in Jaffe, 1997) in pri nas (Rok Simon, 2002a, 2002b) kažejo na pogostost poškodb ravno na igriščih, kjer so vzroki zanje med drugim tudi nevezdrževanje igral in orodij ter konstrukcijske napake.

V naši raziskavi smo ugotovili, da med vsemi vrtci ni takega, ki ne bi imel zunanjega igrišča ali na njem športnih igral. Kljub temu jih za športno dejavnost le redko ali pa sploh ne uporabljajo. Ugotovili smo, da imajo v 43.2 % vrtcev zunanja igrišča več kot 6 športnih igral, 35.1 % je takih, ki imajo od 3 do 5 igral, in 21.6 % takih, ki imajo do 2 različni športni igrali. Kljub temu, da naša raziskava ni bila tako podrobna glede zunanjih igrišč, jo smemo primerjati z analizo »Značilnosti igral na slovenskih igriščih« (Čuk, Bučar Pajek, Bricelj, Videmšek in Hosta, 2007), kjer so raziskovalci na 901 slovenskem igralu ugotovili, da povprečno zunanje igralo ne dosega niti 60 % možnih točk, ki (po njihovih merilih) določajo primernost igral. Tudi naša raziskava je pokazala, da 36.1 % vseh vrtcev potrebuje posodobitev športnih igral, saj so trenutna stara in potrebna obnove. Le dobra polovica (55.6 %) vseh vrtcev ima na voljo sodobna športna igrala, dobrih 8 % vrtcev pa nujno potrebuje popolno obnovo vseh obstoječih športnih igral.

Za izvajanje športne dejavnosti na prostem se poleg igrišča lahko vzgojitelji in drugi strokovni delavci poslužujejo tudi drugih zunanjih površin, kot so travniki, gozdovi, površine iz umetnih mas ... Glede na njihovo prisotnost v okviru vrtca in njegovi okolici, se seveda razlikuje tudi pogostost uporabe različnih površin. Za izvajanje športne dejavnosti prevladuje uporaba okolice vrtca z igrali, sledijo urejena zunanja igrišča iz umetnih mas, nato travniki in okolica vrtca brez igral. V povprečju se velikosti zunanjih površin brez igral gibljejo okoli 520 m<sup>2</sup>, skupaj z igrali pa 1084 m<sup>2</sup>, zunanje površine (travniki, gozdovi ...) v povprečju znašajo 672 m<sup>2</sup> površin. Urejena zunanja igrišča iz umetnih mas so velikosti od 20 m<sup>2</sup> do 800 m<sup>2</sup>, kar v povprečju 12 vrtcev, ki izvajajo športno dejavnost na teh površinah, znese sicer 261 m<sup>2</sup>. Primernost velikosti talne

površine je potrebno gledati z vidika normativa, ki pravi, da mora imeti igrišče najmanj 15 m<sup>2</sup> na otroka.

Izmed vseh vrtcev, ki za izvajanje športne dejavnosti uporabljajo okolico vrtca brez igral, je 40.7 % takih, ki jo uporabljajo pogosto, 33.3 % tistih, ki jo redno, in 25.9 % tistih, ki le občasno. Pogostejša je uporaba okolice vrtca z igrali, saj je med tistimi vrtci, ki jo izvajajo redno, kar 47.1 % takih, pogosto jo uporablja 38.2 %, redko pa 14.7 %. Umetne mase za izvajanje športnih dejavnosti so pogosto uporabljene v 32.1 % vseh, redno jih koristi 42.9 % vrtcev in redko 25 %. Zunanje površine izven vrtca, ki jih predstavljajo travniki in gozdovi pa jih, izmed tistih vrtcev, ki imajo to možnost, redno uporablja le 12.1 %, pogosto 42.4 % in občasno 45.5 % vrtcev.

Poleg primernih talnih površin in športnih igral med materialne dejavnike pri izvajanju športnih dejavnosti v vrtcu uvrščamo tudi količino in kakovost športnih pripomočkov, ki šele ob primerni inoviteti in motivacijski sposobnosti vzgojitelja lahko pozitivno vpliva na kakovost športnih dejavnosti v vrtcu (Flisek, 2008). Naša raziskava se je glede števila pripomočkov osredotočila le na ocene njihovih količin in ne na dejanske številke. Rezultati raziskave so pokazali, da imajo v večini vsi vrtci po mnenju ravnateljev dovolj žog, drobnih ritmičnih pripomočkov, obročev, trakov in kolebnic. Po njihovem mnenju bi bilo potrebno v bodoče nakupiti oz. obnoviti avdio in video opremo, navadne blazine, balone, stožce, skiroje, hodulje, kolesa, loparje, kije, elastične vrvi in padala ter koše, gole in debele blazine. Najslabše so vrtci opremljeni z različnimi gimnastičnimi orodij, kot so nizke gredi, male prožne ponjave, švedske skrinje in klopi. Primanjkuje tudi desk za ravnotežje, palic za hokej, plezalnih lestev, letvenikov, sten namenjenih plezanju in mrež. Posodobiti in dokupiti bi po mnenju ravnateljev morali tudi opremo za alpsko oziroma nordijsko smučanje. Iz analize ugotavljanja količine pripomočkov in orodij lahko zaključimo, da je največje pomanjkanje velikih orodij za izvajanje različnih gimnastičnih prvin in različnih sodobnih športnih pripomočkov, ki so na trg prišle v zadnjih 10. letih. Razlogov za slabo opremljenost vrtcev je več. Med pomembnejše razloge za pomanjkanje velikih orodij lahko štejemo neprimeren prostor za izvajanje športne dejavnosti, kjer ni možno shranjevati in varno postavljati orodij. Poleg tega igra pomembno vlogo prav gotovo tudi nepripravljenost, slaba usposobljenost in strah vzgojiteljev pred izvajanjem športnih dejavnosti, ki vključujejo gibanje na omenjenih orodjih. Za neustrezne materialne pogoje lahko iščemo razloge tudi v pomanjkanju zanimanja za novosti, prenizka finančna sredstva, nenaklonjenost športu ravnateljev in ostalih zaposlenih v vrtcu ipd.

Dobri materialni pogoji seveda še zdaleč niso dovolj za zagotavljanje kakovostnega učnega procesa. Eno od ključnih vlog pri tem odigra dobro usposobljen kader. Videmškova, Pirčeva, Praprotnikova in Karpljuk (2007) so na vzorcu 72 otrok, starih od 3 do 6 let, ugotavljali posebnosti pri izbiri športnih pripomočkov predšolskih otrok in ugotovili, da je za učinkovito vodenje športne dejavnosti poleg ustreznega pripomočka, potrebno zagotoviti tudi ustrezno

motivacijo, ki jo lahko zagotovi samo primerno izobražen, motivacijsko naravnan in spodbujajoč pedagog. Naša raziskava je ugotavljala primerno usposobljenost vzgojiteljev in na vzorcu 37 vrtcev smo dobili sledeče rezultate: 18.9 % ravnateljev vrtcev meni, da so njihovi vzgojitelji premalo usposobljeni za izvajanje športno-vzgojnega procesa, 75.7 % jih meni, da so usposobljeni primerno, in le 5.4 %, da so zelo dobro usposobljeni. Med usposobljenostmi za različne športne dejavnosti prevladujeta plavanje in smučanje. Še vedno je 21.6 % takih, ki menijo, da njihovi vzgojitelji nimajo ustrezne usposobljenosti za plavanje, in 32.4 % ne za smučanje. Po mnenju 43.2 % ravnateljev so njihovi vzgojitelji slabo usposobljeni za vodenje planinskih skupin. Zadnji podatek je zaskrbljujoč, saj imamo Slovenci planinarjenje med najpomembnejšimi prostočasnimi športnimi dejavnostmi, imamo tudi odlične pogoje za hojo v planine, hkrati pa opažamo, da sta znanje in usposobljenost za delo na tem področju pomanjkljiva. Slabo usposobljenost lahko iščemo v nezainteresiranosti vzgojiteljic, v potrebni prenovi učnih načrtov za izobraževanje vzgojiteljic, v velikih stroških usposabljanja za mentorja planinskih skupin ipd.

Zaradi pomanjkanja znanja, dokvalifikacij, usposobljenosti in predvsem želje po zagotavljanju kakovostnejšega dela s predšolskimi otroki se mnogi vrteci odločajo za sodelovanje s športnim pedagogom. Zaposlujejo jih na delovna mesta pomočnikov vzgojiteljev in vzgojiteljev. Na ta mesta lahko zaposlujejo športne pedagoge po končanem Izobraževalnem modulu za vzgojitelje na Pedagoški fakulteti. Trenutno pa še ni vzpostavljenega nobenega sistema, ki bi vodil evidenco o tem, koliko športnih pedagogov je trenutno že vključenih v vrtce. Iz statističnih podatkov zaposlenih v vrtcih za leto 2007/08, lahko razberemo le število zaposlenih v vrtcih, in sicer glede na njihovo delovno mesto in spol. Ker mnogo raziskovalcev poudarja pomembnost sodelovanja vrtcev s športnim pedagogom za zagotavljanje celostnega razvoja otroka, smo v naši raziskavi ugotavljali, kakšno je stališče ravnateljev o sodelovanju med obema strokovnjakoma. Ugotovili smo, da je po večinskem mnenju ravnateljev (67.6 %) najbolj primerno, da ure športnih dejavnosti v vrtcu in ostale športne dejavnosti vodita skupaj športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo in vzgojitelj. 27 % jih meni, da je samo vzgojitelj najprimernejši za vodenje, in 5.4 % da je najprimernejši samo športni pedagog z ustrezno usposobljenostjo. Kljub njihovem večinskemu mnenju (89.2 %) o pozitivnih učinkih skupnega dela na celosten razvoj predšolskega otroka, pa v nobenem od anketiranih vrtcev ni bilo zaposlenega športnega pedagoga skupaj z vzgojiteljico. V večini vrtcev (97.3 %) športne dejavnosti izvajajo vzgojitelji sami, čeprav ravnatelji med prednostmi skupnega dela izpostavljajo večjo možnost za individualno delo in vsebinsko kvalitetnejšo vadbo ter boljše izmenjevanje izkušenj med vodjema in lažjo uresničitev ciljev. Tudi na vprašanje o smiselnosti zaposlovanja športnega pedagoga s primerno usposobljenostjo, so ravnatelji vrtcev v večini odgovorili, da je smiselno zaposliti športnega pedagoga. Več kot polovica (64.9 %) jih meni, da je smiselno zaposliti enega vsaj za več enot skupaj, kot občinskega koordinatorja pa bi jih zaposlilo 18.9 % ravnateljev, če bi imeli to možnost. Na nivoju posamezne enote pa bi ga zaposlilo le 5.4 % ravnateljev. Naklonjenost

ravnateljev do sodelovanja je opazna. Vzroke za nesodelovanje pa moramo iskati v finančnih ovirah ter v standardih, normativih, zakonih in predpisih. Le dobro sodelovanje vseh strokovnjakov bo omogočalo harmoničen razvoj predšolskega otroka.

Pri zagotavljanju takšnega razvoja, je smotrno pomen pripisati tudi primernemu spremljanju načrtovanja, izvajanja in realiziranja ciljev. Naša raziskava je pokazala, da se 37.8 % ravnateljev le seznanj s programom načrtovanja, 35.1 % ga le občasno pogleda in 24.3 % ravnateljev načrtovanje dela pogleda podrobno. Enako kot za načrtovanje, velja tudi za spremljanje in analiziranje. 49. člen Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI) namreč pravi, da je eno od del ravnatelja prisostvovanje pri vzgojno-izobraževalnem delu vzgojiteljev, spremljanje njihovega dela in svetovanje.

Potreba po stalnem strokovnem izpopolnjevanju in izobraževanju je v času, ko govorimo o družbi, temelječi na znanju, neobhodno. Seminarjev in izobraževanj se slušatelji udeležujejo z željo po razvoju različnih kompetenc, po napredovanju v višje nazive in višje plačilne razrede, po spoznavanju novosti, po dvigu motivacije za delo itd. (Majerič, Žvan in Zajec, 2008). Naša raziskava je pokazala, da se v raziskovanih vrtcih 37.8 % vzgojiteljic udeleži stalnih strokovnih izpopolnjevanj in izobraževanj na področju športa vsako leto in 59.5 % vsakih nekaj let, kar ga uvršča šele na 5 od 6 mest (narava, umetnost, jezik, družba, gibanje in matematika). Razloge lahko iščemo v priljubljenosti področij, zainteresiranosti za poučevanje določenega področja, predznanje ... Ugotovitve namreč kažejo (Majerič, Žvan in Zajec, 2008), da se udeleženci seminarjev odločajo za področje glede na priljubljenost predavateljev seminarja. Raje poglobljajo svoja znanja in izkušnje na tistih področjih, kjer so že sedaj bolj kompetentni.

Poleg materialnih in kadrovske dejavnikov smo ugotavljati še vsebinske in organizacijske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu . Zaradi ciljno naravnane kurikuluma smo upravičeno pričakovali različno realizacijo športnih dejavnosti med vrtci, saj je vzgojiteljica tista, ki na podlagi svoje presoje, izvaja tiste vsebine in v takih organizacijskih oblikah, ki jih na podlagi lastne presoje sama določi. Prav tako pa so različne organizacijske in vsebinske oblike vezane na čas trajanja, letno obdobje, geografsko lego vrtca, materialne pogoje, finančna sredstva, razpoložljiv kader. Naša analiza je pokazala, da se pogostost izvajanja posameznih športnih dejavnosti med vrtci razlikuje. Vsi vrtci sicer izvajajo vadbeno uro, gibalni odmor, gimnastične vaje ter sprehode in izlete, vendar se njihova pogostost med vrtci razlikuje. Vadbeno uro vsakodnevno izvaja le 8.1 % vrtcev, enkrat do dvakrat tedensko jo izvaja 73 % vrtcev in enkrat do dvakrat mesečno kar 13.5 % vrtcev. Zaradi izrednega pomena gibanja v predšolskem obdobju in smotrnega ciljnega učnega procesa pri izvajanju gibalne ure smemo trditi, da je pogostost gibalnih ur znotraj vrtca občutno premajhna, kljub temu da vrtci gibalne ure nadomeščajo z različnimi organizacijskimi oblikami, kot so gibalna minuta, gibalni odmor, ki so tudi pogostejše prisotni v rednem delu. Verjetno eden od pomembnih vzrokov, zakaj je vadbeno

ura premalo pogosto na dnevnem redu, je najverjetneje premajhna ozaveščenost vzgojiteljev o njenih pozitivnih vplivih na celostni razvoj otroka, o njeni sistematični načrtovanosti in ciljno usmerjenimi dalj trajajočimi aktivnostmi, ki jih lahko tudi sprotno preverjamo.

Poleg omenjenih organizacijskih oblik lahko vrtci za doseganje kakovostnejših rezultatov kurikulum popestrijo z obogatitvenimi dejavnostmi in z bivanjem v naravi. Na željo staršev lahko vrtci organizirajo tudi dodatne dejavnosti, ki ne sodijo v okvir izvedbenega kurikula vrtca. V šolskem letu 2006/07 (po zadnjih podatkih Statističnega urada Republike Slovenije, 2008; Obogatitveni in razširjeni programi v vrtcih in osnovnih šolah, 2008) so vrtci v okviru kurikulumu za vrtce izvedli več kot 7.500 obogatitvenih dejavnosti, krajših od 30 ur, od tega 860 za otroke, ki niso bili vključeni v vrtec, in nekaj več kot 1.500 dejavnosti, daljših kot 30 ur. Zunaj kurikulumu za vrtce je bilo skupaj izvedenih okrog 1.700 dejavnosti. Vrtci izvajajo tudi različne oblike bivanja v naravi, kot so na primer letovanje, zimovanje, planinski tabori in bivanje na kmetiji. V šolskem letu 2006/07 so vrtci izvedli 693 bivanj v naravi, udeležilo pa se jih je 10.431 otrok ali okrog 24 % vseh otrok drugega starostnega obdobja, tj. v starosti od 3 do 6 let, ki so bili vključeni v vrtce. Za leto 2007/08 pa podatki kažejo, da se je teh dejavnosti udeležilo 23 % vseh otrok, od tega jih je 35 % izbralo jezikovne dejavnosti, ostalih 65 % pa športne in umetnostne dejavnosti (Predšolska vzgoja in izobraževanje v vrtcih v šolskem letu 2007/08, 2008). Naša raziskava je preverjala le ponudbo vrtcev, in ugotovili smo, da taborjenje izvaja 24 % vrtcev, zimovanje 26.9 % vrtcev, tečaje rolanja 36 % vrtcev, vadbo na trim stezi 42.9 % vrtcev in 44.4 % vrtcev izvaja taborjenja. Glede obogatitvenih dejavnosti pa smo v naši raziskavi ugotovili, da 83.8 % ravnateljcev vrtcev meni, da bi bilo potrebno Zlati sonček vključiti v športni program vrtca, in le 16.2 % takih, ki so menili, da tega ne bi bilo potrebno storiti.



## 6.4 Preverjanje hipotez

V doktorski disertaciji smo postavili 10 hipotez, ki so označene od ena (H01) do deset (H10), rezultati so predstavljeni s pomočjo tabel in grafov.

H01: Otroci staršev, ki se več ukvarjajo s športom, so tudi sami bolj športno aktivni.

Za ugotavljanje povezave med stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo med starši in njihovimi otroki smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije.

Tabela 79

*Izračun povezanosti športnih dejavnosti otrok in njihovih staršev (med tednom)*

Pearsonov koeficient korelacije	povezanost (korelacija)	statistična pomembnost
Športne dejavnosti med tednom OTROCI vs Športne dejavnosti med tednom STARŠI	,194	,001(**)
Neorganizirana športna dejavnost OTROK med vikendi in počitnicami vs neorganizirana športna dejavnost STARŠEV med vikendi in počitnicami	,377	,000 (**)

Legenda: Z \* so označene statistične pomembnosti na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Iz Tabele 79 razberemo povezanost med časom, ki ga namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim med tednom otroci in časom, ki ga športnim dejavnostim namenijo njihovi starši. Povezanost je bila testirana s pomočjo Pearsonovega koeficienta korelacije. Ugotovili smo, da je športna dejavnost otrok med tednom statistično pomembno povezana s športno dejavnostjo staršev med tednom. Če se starši več ukvarjajo s športom (organiziranim ali neorganiziranim), se tudi njihovi otroci več ukvarjajo z njim. Enako velja za športne dejavnosti med vikendi in počitnicami.

Hipotezo H01 lahko potrdimo. Otroci staršev, ki se več ukvarjajo s športom, so tudi sami bolj športno dejavni.

H02: Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo negativen odnos do škodljivih substanc (kajenje, alkohol).

Za ugotavljanje povezave med odnosom staršev do škodljivih substanc in njihovo stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije, kjer smo iskali povezanost med pitjem alkohola in vsemi načini ukvarjanja s športnimi dejavnostmi ter med kajenjem cigaret in vsemi oblikami ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

Tabela 80

*Izračun povezanosti med časom, ki ga starši namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti, in njihovim odnosom do alkohola*

Čas namenjen različnim oblikam športnih dejavnosti vs alkohol	povezanost (korelacija)	statistična pomembnost
Športna dejavnost med tednom vs alkohol	,148	,701
Organizirana športna dejavnost med tednom vs alkohol	,477	,491
Neorganizirana športna dejavnost med tednom vs alkohol	,539	,463
Neorganizirana športna dejavnost med počitnicami in vikendi vs alkohol	8,831	,003*

Legenda: Z \* so označene statistične pomembnosti na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Tabela 81

*Izračun povezanosti med časom, ki ga starši namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti, in njihovim odnosom do cigaret*

Čas namenjen različnim oblikam športnih dejavnosti vs cigarete	povezanost (korelacija)	statistična pomembnost
Športna dejavnost med tednom vs cigarete	,177	,674
Organizirana športna dejavnost med tednom vs cigarete	,418	,519
Neorganizirana športna dejavnost med tednom vs cigarete	1,481	,224
Neorganizirana športna dejavnost med počitnicami in vikendi vs cigarete	,721	,396

Legenda: Statistično pomembnosti smo ugotavljali na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Iz Tabel 80 in 81 lahko razberemo, da ni statistično pomembne povezanosti med različnimi športnimi dejavnostmi staršev in kajenjem oziroma med različnimi športnimi dejavnostmi staršev in uživanjem alkohola. Kljub temu, da so rezultati analize vzorca (Tabeli 49 in 50) pokazali, da redno kadi 12.9 %, občasno 10.5 % staršev ter da skoraj 40 % staršev občasno pije alkohol, ti dejavniki niso v neposredni korelaciji s pogostostjo ukvarjanja s športnimi dejavnostmi med tednom. Ugotovili pa smo statistično pomembno povezanost med neorganizirano športno dejavnostjo staršev med vikendi in počitnicami in uživanjem alkohola.

Hipoteze H02, ki trdi, da imajo tisti starši, ki se več ukvarjajo s športom, negativen odnos do škodljivih substanc (kajenje, alkohol), ne moremo v celoti potrditi.

H03: Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo pozitiven odnos do zdrave prehrane.

Za ugotavljanje povezave med odnosom staršev do zdrave prehrane in njihovo stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije, kjer smo iskali primerjave

med kompozitno spremenljivko, imenovano Zdrava prehrana (ZP) in časom, ki ga starši namenijo športnim dejavnostim. Športne dejavnosti smo obravnavali ločeno, in sicer med tednom ter med vikendi in počitnicami.

Tabela 82  
*Povezanost med odnosom do športa in zdrave prehrane*

Pearsonov koeficient korelacije	povezanost (korelacija)	statistična pomembnost
zdrava prehrana vs športne dejavnosti med tednom STARŠI	,118	,007 (**)
zdrava prehrana vs neorganizirana športna dejavnost med vikendi in počitnicami	,139	,004 (**)
zdrava prehrana vs zdrava pijača	,232	,000 (**)

Legenda: Z \* so označene statistične pomembnosti na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Iz Tabele 82 razberemo, da imajo tisti starši, ki se pogosteje ukvarjajo s športom (organiziranim in neorganiziranim), in sicer tako med tednom kot tudi med vikendi in počitnicami, pozitivnejši odnos do zdrave prehrane, kot tisti, ki so športno manj dejavni. Statistično značilna je tudi povezava med zdravo prehrano in zdravo pijačo. Tisti starši, ki imajo pozitiven odnos do zdrave hrane, imajo pozitiven odnos tudi do zdrave pijače.

Hipotezo H03, ki pravi, da imajo tisti starši, ki se več ukvarjajo s športom, pozitiven odnos do zdrave prehrane, v celoti potrjujemo.

H04: Organizacija športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.

Za ugotavljanje organizacije športnih dejavnosti v vrtcu smo v našem primeru skonstruirali kompozitno spremenljivko, ki smo jo poimenovali OSD. Vanjo smo vključili vse tiste rekodirane spremenljivke, ki vsebujejo različne oblike izvajanja športne dejavnosti v vrtcu, in sicer vadbeno uro, gibalni odmor, gimnastične vaje, športno popoldne, športno dopoldne, trim stezo, sprehod, izlet, orientacijski tek, tečaj rolanja, tečaj kolesarjenja, tečaj plavanja, zimovanje, letovanje, taborjenje in Zlati sonček.

Za ugotavljanje razlik med posameznimi slovenskimi območji smo uporabili analizo variance.

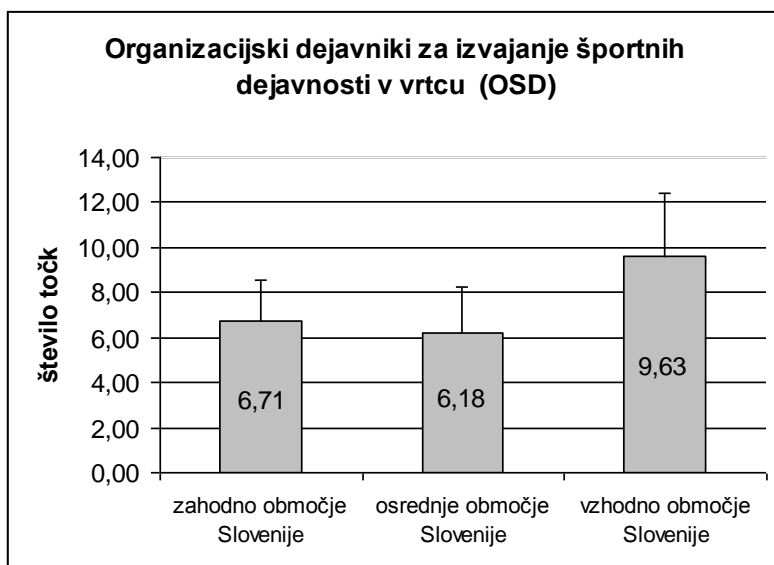
Tabela 83

Testiranje razlik v organizacijskih dejavnostih izvajanja športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	70,397	2	35,198	7,272	,002*
skupaj	234,973	36			

Legenda: F – F-vrednost ; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Rezultati analize variance (Tabela 83) so pokazali statistično pomembne razlike v organizacijskih dejavnostih izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji.



Slika 6. Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v organizacijskih dejavnostih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.

Na Sliki 6 lahko s pomočjo predstavitve aritmetičnih sredin spremenljivke OSD ugotovimo, da je v vzhodnem območju Slovenije povprečna vrednost spremenljivke največja, kar pomeni, da v tem delu vzgojiteljice uporabljajo najbolj pestre organizacijske oblike dela in jih najpogosteje vključujejo v pedagoški proces.

Hipotezo H04, ki trdi, da se organizacija športne dejavnosti otrok v vrtcu med posameznimi slovenskimi območji razlikuje, potrjujemo.

H05: Materialni pogoji za športno dejavnost otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikujejo.

Za ugotavljanje materialnih pogojev v vrtcu smo sestavili kompozitno spremenljivko, ki smo jo poimenovali MPD. Spremenljivka zajema 9 ustrezno transformiranih spremenljivk o materialnih dejavnikih vodenja športnih dejavnosti v vrtcu: športne igralnice, zunanji izgled, kvaliteto športnih igral zunaj in športne pripomočke.

Za ugotavljanje razlik med posameznimi slovenskimi območji smo uporabili analizo variance.

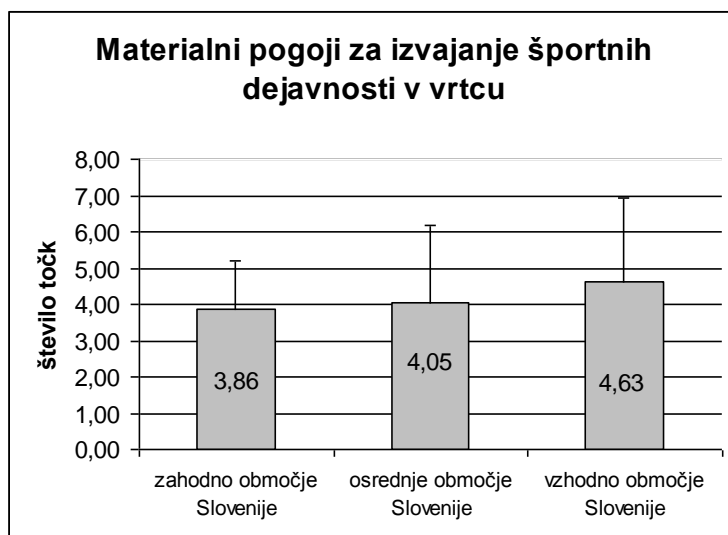
Tabela 84

*Testiranje razlik materialnih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji*

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	2,638	2	1,319	,308	,737
skupaj	148,324	36			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 84 razberemo, da ni statistično pomembnih razlik med območji.



Slika 7. Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v materialnih pogojih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.

Rezultati analize variance niso pokazali statistično pomembnih razlik. Opaziti je sicer manjše razlike v prid vzhodnemu območju Slovenije, vendar so te razlike izredno majhne.

Hipotezo H05, ki trdi, da se materialni pogoji za športno dejavnost otrok v vrtcu med posameznimi slovenskimi območji razlikujejo, v celoti zavračamo.

H06: Kadrovska zasedba za izvedbo športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Za ugotavljanje kadrovske zasedbe smo skonstruirali kompozitno spremenljivko, ki smo jo poimenovali KZ. Vključuje vse tiste rekodirane spremenljivke, ki zajemajo različne kadrovske pogoje v vrtcih in so pomemben del izvajanja športnih dejavnosti. Tako vsebuje 9 ustrezno transformiranih spremenljivk, ki se nanašajo na mnenja ravnateljev o usposobljenosti vzgojiteljic, na pridobitev ustreznih nazivov, kot so učitelj oz. vaditelj plavanja, učitelj smučanja, planinski vodnik, vaditelj rolanja in strokovni delavec, ter na spremenljivke, ki se nanašajo na mnenja ravnateljev o tem, kdo naj bi vodil in kdo trenutno vodi vadbene ure. Raziskovalci nismo pričakovali razlik v kadrovski zasedbi med posameznimi območji.

Za ugotavljanje razlik med območji smo uporabili analizo variance.

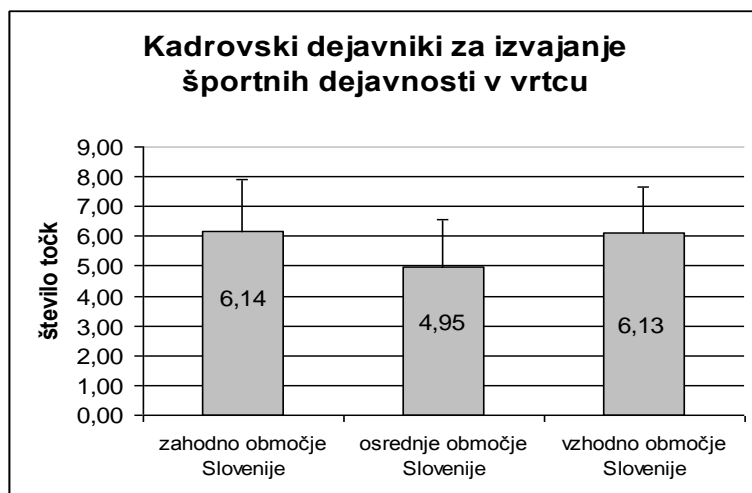
Tabela 85

*Testiranje razlik kadrovskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji*

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med skupinami	12,394	2	6,197	2,323	,113
skupaj	103,081	36			

Legenda: F – F–vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 84 razberemo, da ni statistično pomembnih razlik med skupinami.



Slika 8. Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v kadrovskih pogojih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.

Iz Slike 8 je sicer razvidno, da obstajajo manjše razlike med območji. Na zahodnem in vzhodnem območju Slovenije so kadrovski dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti nekoliko boljši kot v osrednjem območju Slovenije. Vendar pa nam rezultati analize variance pri ugotavljanju razlik v kadrovskih dejavnikih v vrtcu med posameznimi območji niso pokazali statistično pomembnih razlik.

Hipotezo H06, ki trdi, da se kadrovska zasedba za izvedbo športne dejavnosti otrok v vrtcu med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje, v celoti potrjujemo.

H07: Pogostost športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Za realizacijo ciljev, ki so zapisani v učnem načrtu, morajo vzgojitelji poiskati ustrezne vsebine, jih predstaviti z ustreznimi metodami in organizacijskimi oblikami dela. Zato je upravičeno pričakovati, da se bodo ti dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu razlikovali med seboj. Pogostost izvajanja športnih dejavnosti pa bi morala biti enaka v vseh vrtcih. Za preverjanje te hipoteze smo skonstruirali kompozitno spremenljivko, ki smo jo poimenovali PSD. Vanjo smo vključili vse tiste rekodirane spremenljivke, ki so vsebovale pogostost izvajanja posameznih oblik športnih dejavnosti v vrtcu. Pogostost smo ugotavljali z vsakodnevnimi dejavnostmi (vadbena ura, gibalna minuta, gimnastične vaje), poldnevnimi športnimi dejavnostmi (športno popoldne, športno popoldne, sprehod, Zlati sonček), letnimi športnimi dejavnostmi (letovanje, zimovanje, taborjenje, tečaji rolanja, kolesarjenja, plavanja) in različnimi izletniškimi dejavnostmi (izleti, orientacijski izleti, trim steze).

Za ugotavljanje razlik med posameznimi slovenskimi območji smo uporabili analizo variance.

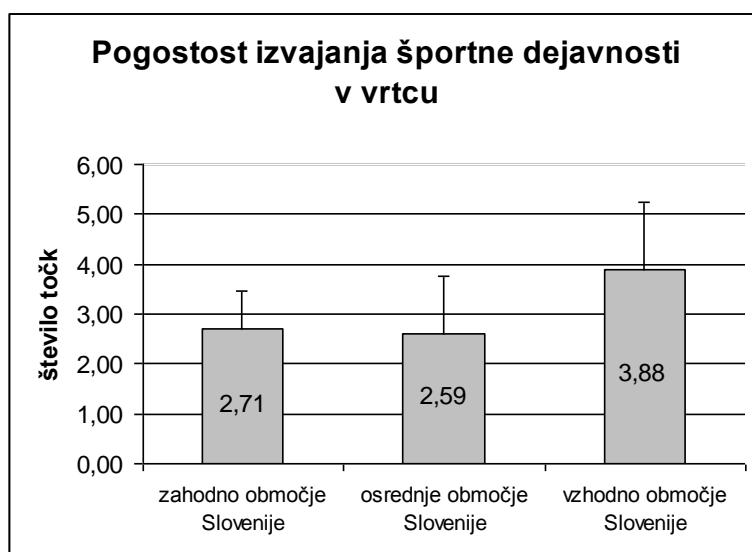
Tabela 86

*Testiranje razlik pogostosti izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu med tremi slovenskimi območji*

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	9,946	2	4,973	3,706	,035*
skupaj	55,568	36			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Rezultati analize variance (Tabela 86) so pokazali statistično pomembne razlike med pogostostjo izvajanja različnih organizacijskih oblik vodenja.



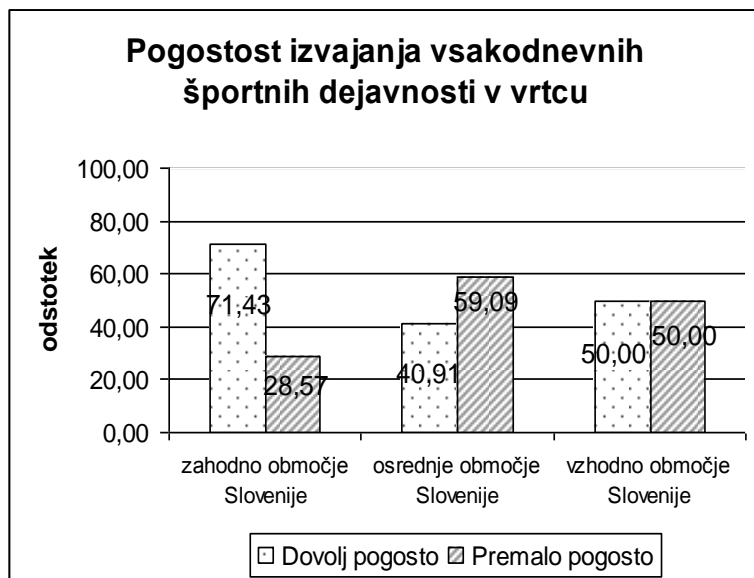
Slika 9. Primerjava srednjih vrednosti med tremi slovenskimi območji v pogostosti izvajanja športnih dejavnosti v vrtcih, izražena v številu točk in z dodanim standardnim odklonom.

Na Sliki 9 lahko s pomočjo predstavitve aritmetičnih sredin pogostosti izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu ugotovimo, da je v vzhodnem območju Slovenije povprečna vrednost spremenljivke največja, kar pomeni, da v tem delu vzgojiteljice najpogosteje izvajajo športne dejavnosti v vrtcu.

Hipotezo H07, ki trdi, da se pogostost športne dejavnosti otrok v vrtcu med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje, v celoti zavračamo.

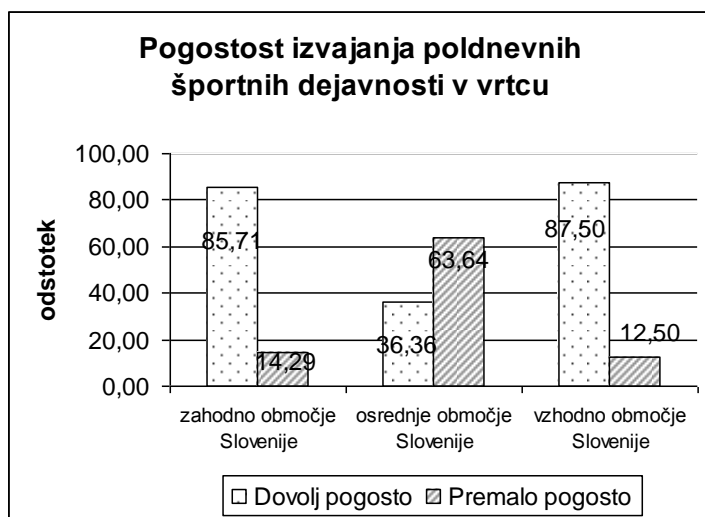


V naslednjih petih slikah (od Slike 10 do Slike 14) smo skušali dodatno osvetliti pogostost izvajanja nekaterih načinov športnih dejavnosti glede na posamezna slovenska območja.



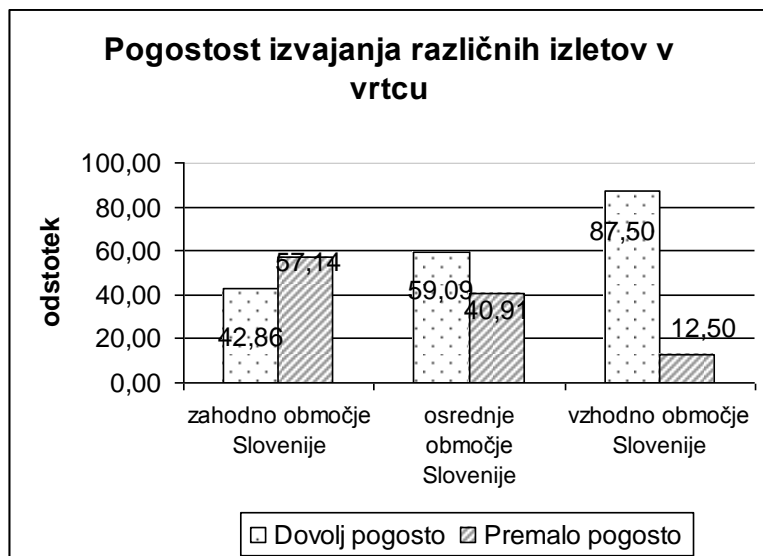
*Slika 10.* Primerjava pogostosti izvajanja vsakodnevni športni dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto.

Iz Slike 10 lahko razberemo, da je pogostost izvajanja različni vsakodnevni dejavnosti glede na posamezna območja različna. Zahodno območje Slovenije v 71.43 % vrtcev vsakodnevne športne dejavnosti izvaja dovolj pogosto. Na vzhodnem območju ni razlik med dovolj in premalo pogostim izvajanjem, medtem ko v osrednji Sloveniji skoraj 60 % vrtcev premalo pogosto izvaja vsakodnevne športne dejavnosti.



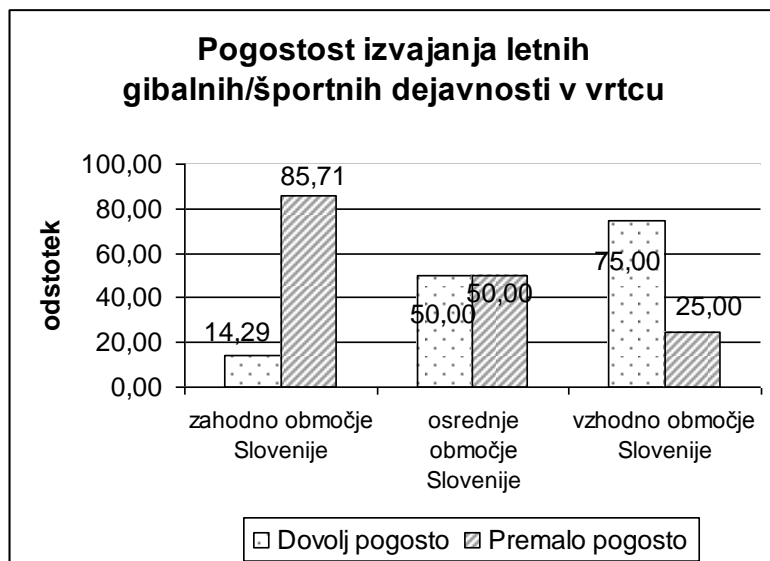
*Slika 11.* Primerjava pogostosti izvajanja poldnevni športni dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto.

Iz Slike 11 lahko razberemo, da je tudi pogostost izvajanja različnih poldnevni dejavnosti glede na posamezna območja različna. V osrednji Sloveniji beležimo več kot 60 % vrtcev, ki premalo pogosto izvajajo poldnevne športne dejavnosti.



Slika 12. Primerjava pogostosti izvajanja različni izletov med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto.

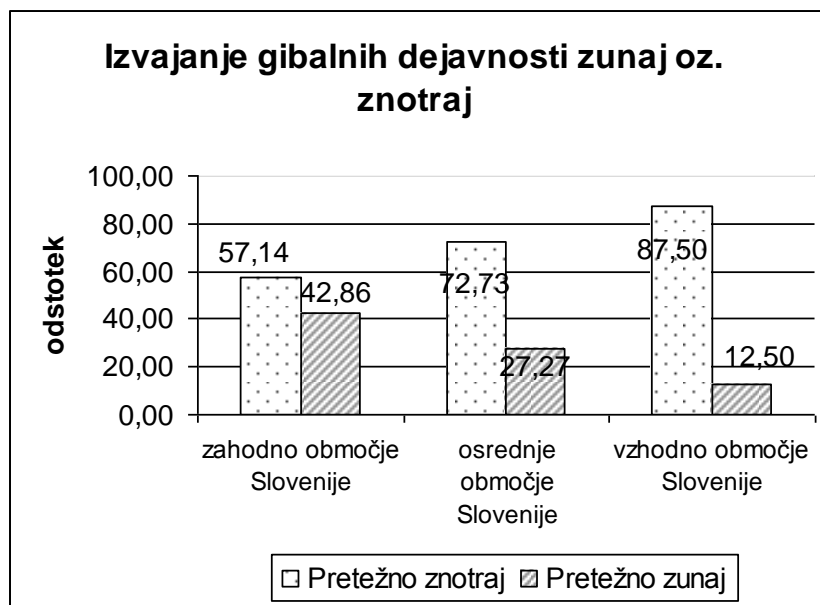
Iz Slike 12 lahko razberemo, da je tudi pogostost izvajanja različnih izletov glede na posamezna območja različna. 87.50 % vrtcev iz vzhodnega območja Slovenije izlete izvaja dovolj pogosto, medtem ko v zahodni Sloveniji beležimo skoraj 60 % vrtcev, ki izlete izvaja premalo pogosto. V osrednji Sloveniji dovolj pogosto izvaja izlete 59.09 % vrtcev.



*Slika 13.* Primerjava pogostosti izvajanja letnih gibalnih/športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno dovolj pogosto oz. premalo pogosto.

Iz Slike 13 lahko razberemo pogostost izvajanja letnih gibalnih/športnih dejavnosti, predstavljene ločeno po posameznih območjih. Ugotovimo lahko, da je pogostost izvajanja letnih gibalnih/športnih dejavnosti glede na posamezna območja različna, in tudi tu izstopa vzhodno območje Slovenije. 75 % vrtcev iz tega območja dovolj pogosto izvaja letne gibalne/športne dejavnosti. V zahodni Sloveniji beležimo več kot 85 % vrtcev, ki premalo pogosto izvajajo letne gibalne/športne dejavnosti.

Ugotovili smo, da v osrednjem območju Slovenije najpogosteje izvajajo izlete, sledijo letne dejavnosti, nato vsakodnevne in na koncu poldnevne. Poldnevne dejavnosti so najbolj zastopane v vzhodnem in zahodnem območju. Vzhodno območje izstopa v pozitivni smeri tudi pri letnih dejavnostih in izletih, v zahodnem pa pri letnih dejavnostih v negativni smeri. V celoti smo ugotovili, da so najpestrejše in najpogostejše izvajane dejavnosti v vzhodnem območju Slovenije.



Slika 14. Primerjava pogostosti izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti glede na prostor izvajanja med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih in ocenjena z oceno pretežno zunaj oz. pretežno znotraj.

Športne dejavnosti predšolskih otrok lahko izvajamo v zaprtih prostorih v vrtcu in na zunanjih površinah. Iz Slike 14 lahko razberemo, katere površine za izvajanje športnih dejavnosti pogosteje izberejo vzgojitelji izbranih vrtcev. Ugotovili smo, da na vzhodnem območju Slovenije najpogosteje uporabijo zaprte prostore za izvajanje športnih dejavnosti, za zunanje površine pa se najpogosteje odločijo v zahodnem območju Slovenije.

H08: Pogostost organizirane športne dejavnosti otrok izven izvedbenega kurikulumuma vrtca se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.

Športne interesne dejavnosti sodijo v dodatne dejavnosti vrtcev, ki jih vrtec lahko ponudi, in se izvajajo izven izvedbenega kurikulumuma, četudi so skladne z vsemi cilji in smotri, načeli in vsebinami Kurikuluma za vrtce.

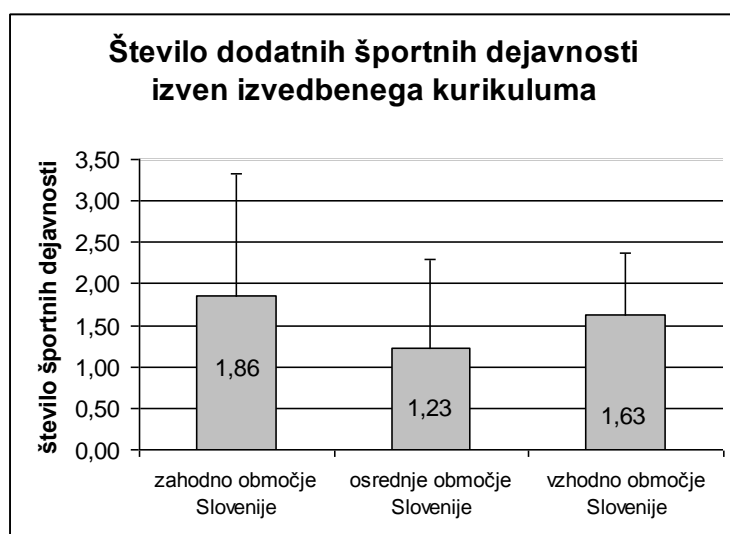
Tabela 87

Testiranje razlik v številu dodatnih športnih dejavnosti, ki se izvajajo izven časa izvedbenega kurikuluma

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	2,485	2	1,243	1,041	,364
skupaj	43,081	36			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 87 razberemo, da med območji ni statistično pomembnih razlik.



Slika 15. Primerjava števila dodatnih športnih dejavnosti izven časa izvedbenega kurikuluma med tremi slovenskimi območji, izražena v številu posameznih športnih dejavnosti.

Ugotovili smo, da v vrtcih v povprečju izvajajo le eno do dve interesni dejavnosti. Med dejavnostmi najbolj izstopajo plesne urice (kar 64.9 % vseh ponudnikov jih izvaja), sledi splošna športna vadba s 43.2 %. Ostale dejavnosti so redke (Tabela 64).

Rezultati analize variance niso pokazali statistično pomembnih razlik med tremi območji (Tabela 87). Največjo pestrost sicer ponujajo na zahodnem območju Slovenije, medtem ko je najmanjša pestrost v osrednjem območju (Slika 15).

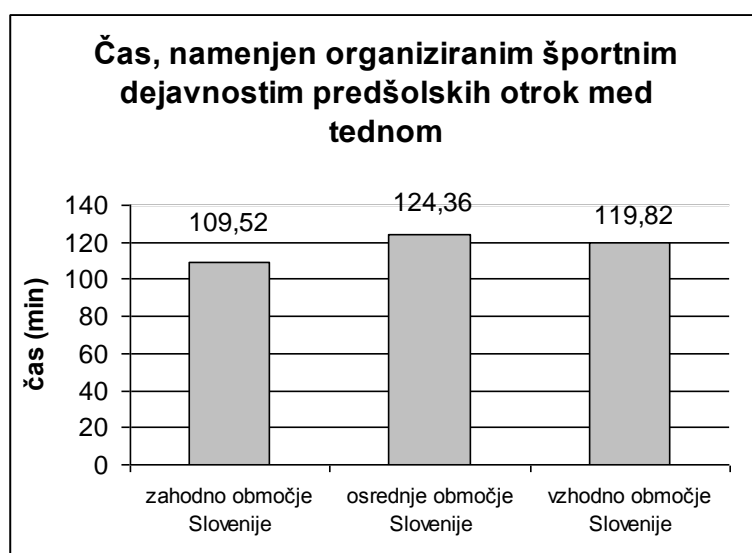
Tabela 88

Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim izven izvedbenega kurikulumu vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	10092,390	2	5046,195	,497	,609
skupaj	2963885,088	293			

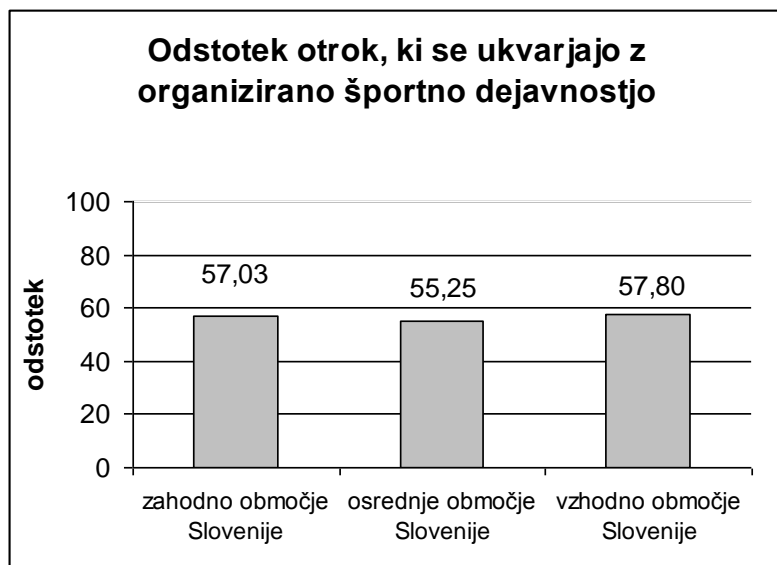
Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 88 razberemo, da med območji ni statistično pomembnih razlik.



Slika 16. Primerjava časa, namenjenega organiziranim športnim dejavnostim izven izvedbenega kurikulumu vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji med tednom med tremi slovenskimi območji. Čas je izražen v minutah na teden.

Rezultati analize variance (Tabela 88) niso pokazali statistično pomembnih razlik med območji. Čas, ki ga v otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim izven izvedbenega kurikulumu vrtca na teden, je med posameznimi območji Slovenije podoben. Iz Slike 16 sicer lahko opazimo manjše razlike. Največ časa (124.36 minut na teden) organiziranim športnim dejavnostim namenijo v osrednjem območju, najmanj pa v zahodnem.



*Slika 17.* Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo izven izvedbenega kurikulumu vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih.

Iz Slike 17 razberemo, da je delež otrok, ki se ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo izven izvedbenega kurikulumu za vrtce med tednom med tremi slovenskimi območji zelo podoben.

Ugotovili smo, da ni razlik med območji niti v pestrosti ponujenih organiziranih športnih dejavnosti niti v količini časa, ki ga otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim.

Hipotezo H08, ki trdi, da se pogostost organizirane športne dejavnosti otrok izven izvedbenega kurikulumu vrtca med posameznimi slovenskimi območji razlikuje, tako nismo mogli potrditi.

H09: Pogostost neorganizirane športne dejavnosti otrok izven vrtca se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Neorganizirana športna dejavnost predšolskih otrok je vezana na otroke, njihove starše in prijatelje. Spremenljivko pogostosti (kolikokrat) smo združili s spremenljivko količine (koliko minut) in ugotavljali časovne razlike neorganizirane športne vadbe med posameznimi območji, in sicer ločeno za čas med počitnicami in vikendi ter čas med tednom.

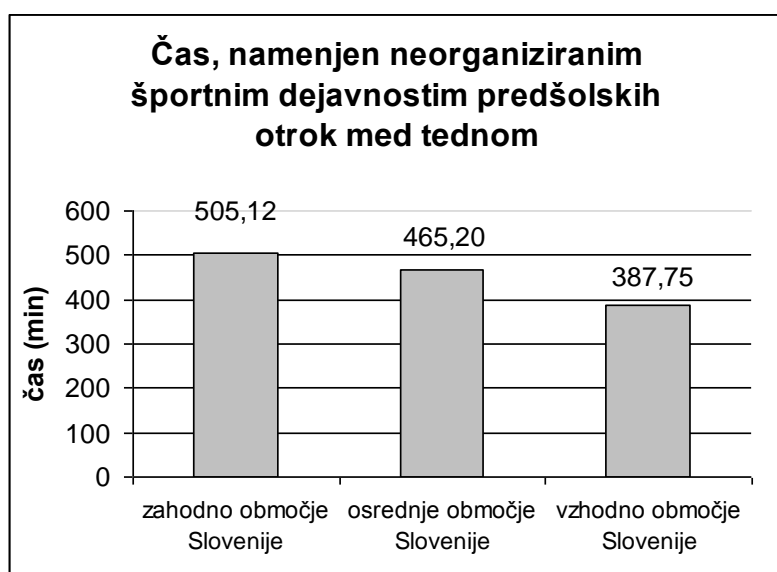
Tabela 89

Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	1002772,175	2	501386,087	5,009	,007*
skupaj	48552265,977	477			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 89 razberemo, da so med območji statistično pomembne razlike.



Slika 18. Primerjava časa, namenjenega neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji. Čas je izražen v minutah na teden.

Iz Slike 18 vidimo, da neorganiziranim športnim dejavnostim med tednom največ časa namenijo otroci iz zahodnega območja, najmanj pa iz vzhodnega območja. Čas je izražen v minutah na teden. Otroci iz zahodnega območja za tovrstno dejavnost porabijo v povprečju 505.12 minut, kar pomeni dobrih 8 ur na teden oziroma 1 uro in 40 minut na dan med delovnim tednom. Otroci iz osrednjega območja so v povprečju 40 minut na teden manj športno dejavni od otrok z zahodnega območja, kar pomeni 8 minut na dan manj. Torej so v povprečju dejavni približno 1 uro in 32 minut na dan. Otroci iz vzhodnega območja so najmanj dejavni, in sicer eno uro in 20 minut na teden manj kot otroci iz osrednjega območja. Torej so v povprečju dejavni 1 uro in 15 minut na dan.



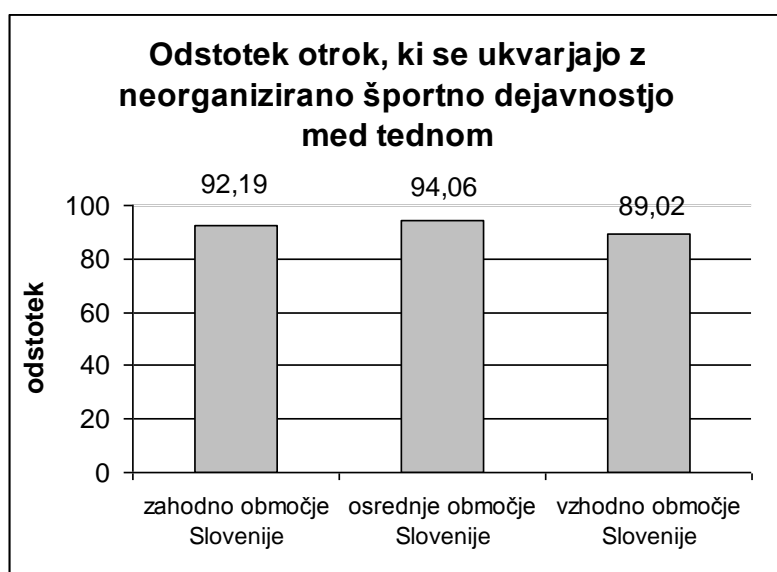
Tabela 90

Testiranje razlik v številu otrok, ki se ukvarjajo z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi izven vrta med tednom med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	,247	2	,124	1,667	,190
skupaj	38,608	519			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 90 razberemo, da med območji ni statistično pomembnih razlik.



Slika 19. Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo izven vrta med tednom med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih.

Iz Slike 19 razberemo, da sicer obstajajo razlike med posameznimi območji v številu otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo, vendar so le te majhne in niso statistično pomembne (Tabela 90). V vzhodnem območju se s tovrstno športno dejavnostjo ukvarja 89.02 % otrok, v zahodni Sloveniji 92.19 %, medtem ko se v osrednji Sloveniji z neorganizirano športno vadbo med tednom ukvarja 94.06 % otrok.

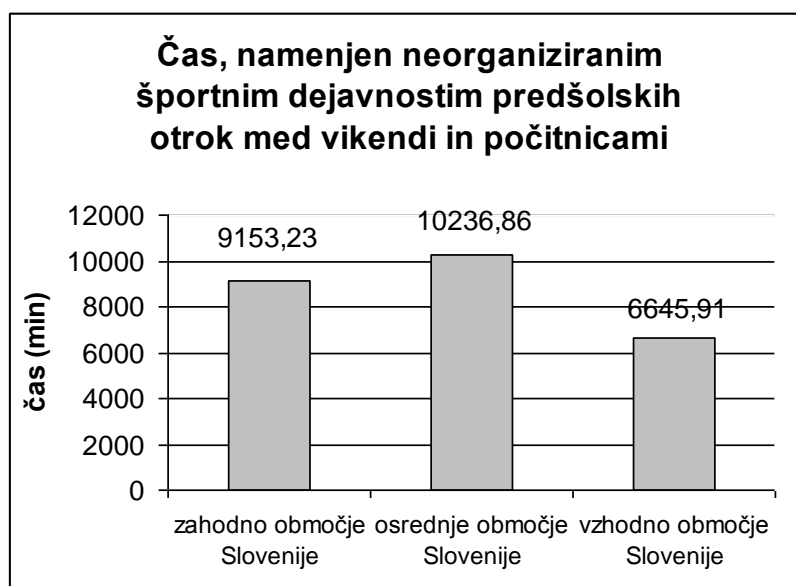
Tabela 91

Testiranje razlik v času, ki ga otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	1039237868,37	2	519618934,18	6,366	,002*
skupaj	36303372169,78	434			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 91 razberemo, da so med območji statistično pomembne razlike.



Slika 20. Čas v minutah, namenjen neorganiziranim športnim dejavnostim izven vrtca med vikendi in počitnicami skupaj, ločeno po treh območjih Slovenije.

Čas, namenjen neorganiziranim športnim dejavnostim med počitnicami in vikendi, se glede na naša tri območja statistično pomembno razlikuje. V osrednjem in na zahodnem območju Slovenije so otroci več časa neorganizirano športno dejavni med vikendi in počitnicami, kot na vzhodnem. Ugotovili smo, da se v povprečju otroci iz osrednjega območja s športno dejavnostjo ukvarjajo 68 minut na dan, iz zahodnega 61 minut na dan in iz vzhodnega 44 minut na dan.

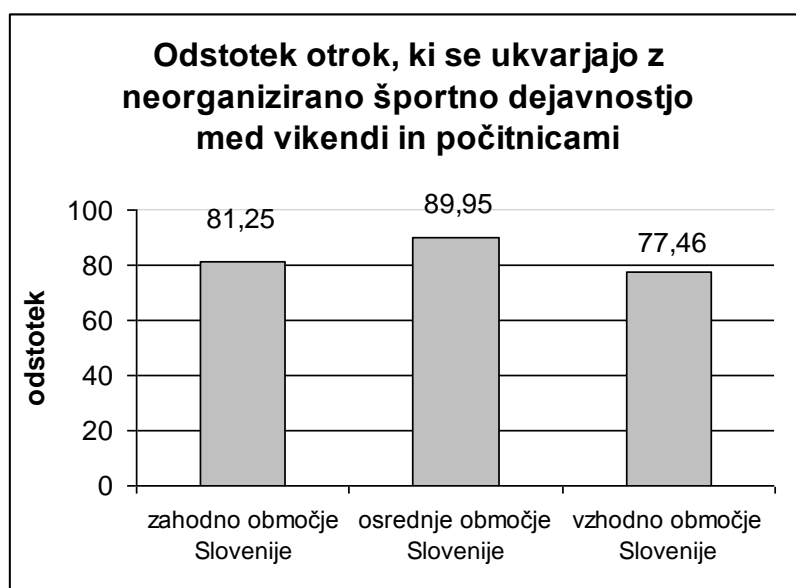
Tabela 92

Testiranje razlik v številu otrok, ki se ukvarjajo z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi izven vrta med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	1,697	2	,849	6,321	,002*
skupaj	71,106	519			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 92 razberemo, da so statistično pomembne razlike med skupinami.



Slika 21. Primerjava števila otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo izven vrta med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji, izražena v odstotkih.

Iz Slike 21 razberemo, da so razlike med posameznimi območji v odstotku otrok, ki se ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo med vikendi in počitnicami. Iz Tabele 92 lahko ugotovimo, da so te razlike tudi statistično pomembne. V vzhodnem območju se s tovrstno športno dejavnostjo ukvarja najmanj otrok (77.46 %), sledi zahodno območje Slovenije, kjer se med počitnicami in vikendi z neorganizirano športno dejavnostjo ukvarja 81.25 % otrok. Največ (89.95 %) pa se s tovrstno dejavnostjo ukvarja v osrednjem območju Slovenije.

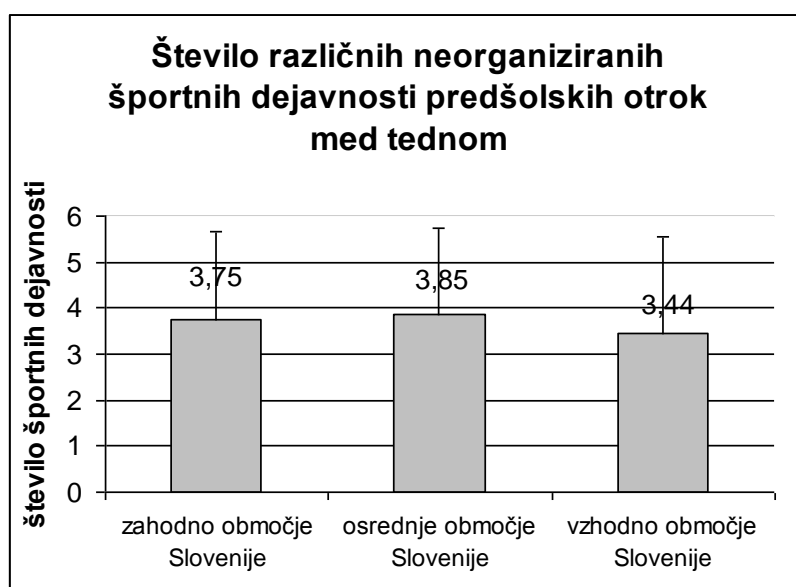
Tabela 93

Testiranje razlik v številu različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	17,215	2	8,608	2,216	,110
Skupaj	2025,152	519			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 93 razberemo, da med območji ni statistično pomembnih razlik.



Slika 22. Primerjava števila različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med tednom med tremi slovenskimi območji.

Rezultati analize variance (Tabela 93) niso pokazali statistično pomembnih razlik med območji v številu neorganiziranih športnih dejavnosti med tednom.

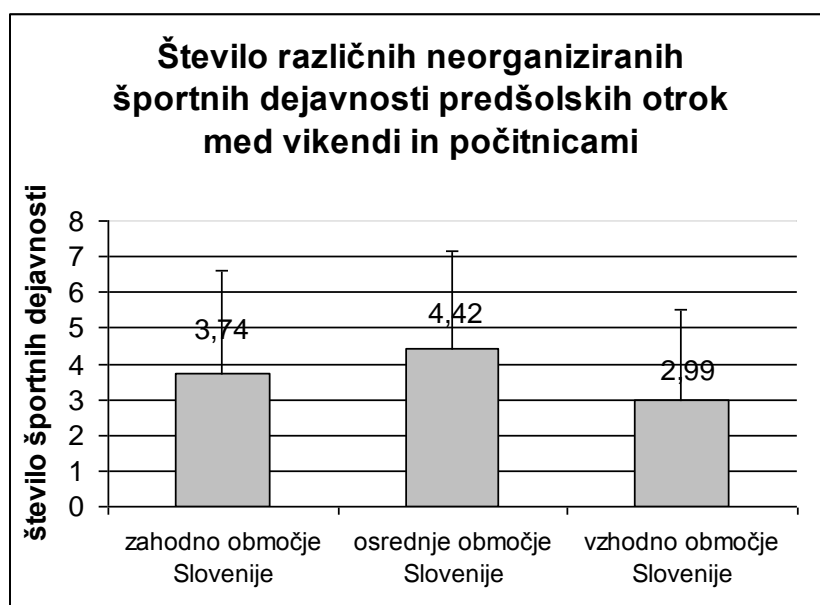
Tabela 94

*Testiranje razlik v številu različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji*

analiza variance	vsota kvadratnih odklonov	stopnja prostosti	ocena variance	F	statistična pomembnost
med območji	198,014	2	99,007	13,610	,000*
skupaj	3959,008	519			

Legenda: F – F-vrednost; statistična pomembnost – hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ( $p \leq 0,05$ )\*.

Iz Tabele 94 razberemo, da so statistično pomembne razlike med skupinami.



Slika 23. Primerjava števila različnih neorganiziranih športnih dejavnosti izven vrtca med vikendi in počitnicami med tremi slovenskimi območji.

Ugotovili smo, da se otroci iz osrednjega območja Slovenije časovno najdlje ukvarjajo z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi med vikendi in počitnicami (Slika 23). K temu pa sedaj dodajamo še novo ugotovitev, da se tudi število različnih športov statistično značilno razlikuje v tem načinu ukvarjanja med omenjenimi območji. Iz Tabele 92 in Slike 21 ugotovimo, da se tudi število otrok, ki so športno dejavni med počitnicami in vikendi (oz. njihov odstotek) med tremi slovenskimi območji statistično značilno razlikuje.

Hipotezo H09, ki trdi, da se pogostost neorganizirane športne dejavnosti otrok izven vrtca med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje, tako ne moremo niti v celoti potrditi niti zavreči.

H10: Otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, se več ukvarjajo s športnimi dejavnostmi.

Za ugotavljanje statistično značilnih povezav med materialnimi dejavniki v vrtcu in različnimi oblikami športnih dejavnosti otrok smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije.

Tabela 95

*Izračun povezanosti med materialnimi pogoji in različnimi oblikami ukvarjanja s športnimi dejavnostmi*

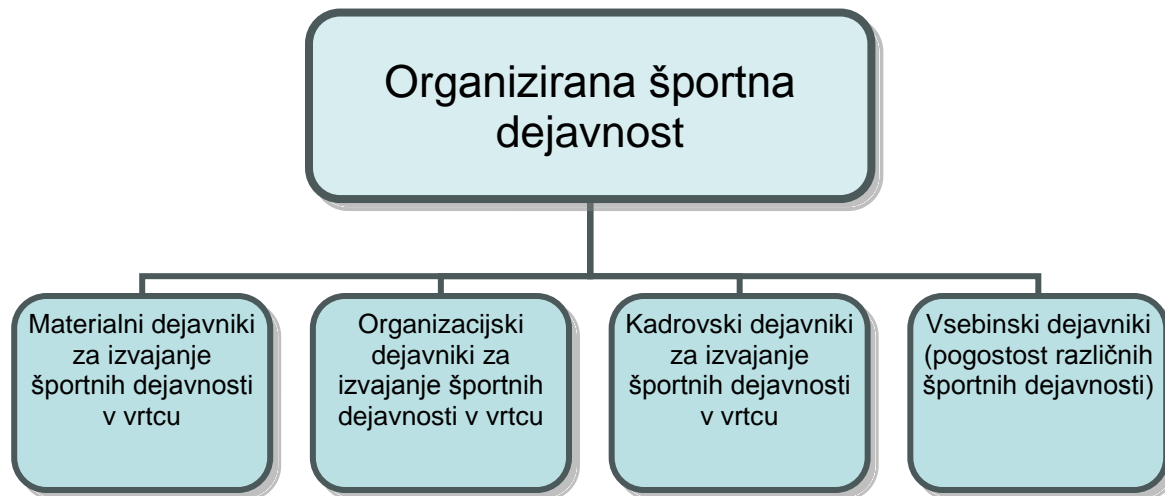
Pearsonov koeficient korelacije	Povezanost (korelacija)	Statistična pomembnost
število šp. pripomočkov v vrtcu vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med tednom	,085	,063
število šp. pripomočkov v vrtcu vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med vikendi in počitnicami	,010	,842
število šp. pripomočkov v vrtcu vs čas za šp. dejavnost med tednom	,089	,138
število šp. pripomočkov v vrtcu vs čas za organizirano šp. dejavnost med tednom	,085	,145
materialni pogoji v vrtcu vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med tednom	,020	,655
materialni pogoji v vrtcu vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med vikendi in počitnicami	,088	,066
materialni pogoji v vrtcu vs čas za šp. dejavnost med tednom	,001	,988
materialni pogoji v vrtcu vs čas za organizirano šp. dejavnost med tednom	,034	,565
število šp. pripomočkov doma vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med tednom	,110	,016*
število šp. pripomočkov doma vs čas za neorganizirano šp. dejavnost med vikendi in počitnicami	,177	,000*
število šp. pripomočkov doma vs čas za šp. dejavnost med tednom	,164	,006*

Legenda: Z \* so označene statistične pomembnosti na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ ).

Ugotovili smo, da ni statistično značilnih povezav med materialnimi dejavniki v vrtcu in različnimi oblikami športnih dejavnosti otrok (Tabela 95). V nadaljevanju smo analizirali še ostale materialne dejavnike ter ugotavljali povezave med njimi in časom, namenjenim športnim dejavnostim doma. Ugotovili smo, da obstajajo statistično značilne povezave med številom športnih pripomočkov doma in vsemi različnimi oblikami ukvarjanja s športnimi dejavnostmi. Otroci, ki imajo doma več športnih pripomočkov, so v vseh oblikah športnih dejavnosti statistično značilno bolj dejavni. Poleg tega se ukvarjajo tudi z večjim številom različnih športov.

Hipotezo H10, ki trdi, da se otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, več ukvarjajo s športnimi dejavnostmi, lahko le delno potrdimo.

Z multiplo regresijo smo želeli ugotoviti morebitno odvisnost časa, ki ga otroci namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti med tednom in počitnicami glede na materialne, kadrovske, vsebinske in organizacijske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. Sestavili smo model (Slika 24), ki smo ga preverili z multiplo regresijo.



Slika 24. Model pojasnjevanja organizirane športne dejavnosti z materialnimi, organizacijskimi, vsebinskimi in s kadrovske dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.

Rezultati so pokazali statistično značilno povezanost med omenjenimi dejavniki in časom, ki ga otroci namenijo organiziranim športnim dejavnostim (Tabela 96 in 97).

Tabela 96

*Doprinos posamezne spremenljivke k oblikovanju regresijske enačbe*

Odvisna spremenljivka: Organizirana športna dejavnost	standardizirani $\beta$ koeficient	t-test	statistična pomembnost
Organizacijski dejavniki	,561	6,768	,000*
Kadrovske dejavniki	,868	8,108	,000*
Materialni dejavniki	,029	,698	,486
Vsebinski dejavniki (pogostost različnih športnih dejavnosti) v vrtcu	,793	4,187	,000*

Legenda: standardizirani  $\beta$  koeficient – standardizirani koeficienti parcialne regresije spremenljivke na kriterijsko spremenljivko (beta ponder); t-test – statistična pomembnost regresijskih koeficientov; statistična pomembnost – na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ )\*

Iz Tabele 96 razberemo doprinos posamezne neodvisne spremenljivke k oblikovanju regresijske enačbe. Standardizirani beta koeficienti nam predstavljajo mere pomembnosti posameznih prediktorjev, T-test pa nam pokaže statistično pomembnost regresijskih koeficientov teh

pojasnjevalnih spremenljivk. Ugotovimo lahko, da organizacijski, kadrovski in vsebinski dejavniki statistično značilno pojasnjujejo model multiple regresije.

Tabela 97

*Povzetek ocenjenega modela regresije*

Model	R	R <sup>2</sup>	Popravljen R <sup>2</sup>	F-test	statistična pomembnost
1	,728	,530	,523	81,469	,000*

Legenda: R – multipli regresijski koeficient; R<sup>2</sup>- multipli determinacijski koeficient, popravljen R<sup>2</sup> – multipli determinacijski koeficient, ki kaže na delež variance v odvisni spremenljivki, pojasnjen z variabilnostjo števila neodvisnih spremenljivk; F-test – statistična pomembnost regresijske enačbe; statistična pomembnost – na ravni 5 % tveganja ( $p \leq 0,05$ )\*

Deterministični koeficient R<sup>2</sup> kaže, da smo z vključenimi pojasnjevalnimi spremenljivkami pojasnili okoli 53 % variance odvisne spremenljivke. Popravljeni R<sup>2</sup>, ki izloča vpliv števila pojasnjevalnih spremenljivk, kaže, da je pojasnjene 52,3 % variance. Kljub sorazmerno majhnemu deležu pa F-test zanesljivosti regresijske enačbe kaže na njeno visoko statistično pomembnost.

Na podlagi dobljenih rezultatov smo pojasnili model, ki vključuje odvisno spremenljivko, imenovano organizirana športna dejavnost, ki je pojasnjena s štirimi neodvisnimi spremenljivkami, imenovanimi materialni, kadrovski, organizacijski in vsebinski dejavniki. Iz rezultatov multiple regresije lahko razberemo, da bo čas, namenjen organiziranim športnim dejavnostim daljši, če bodo vrtci zagotovili boljše materialne, kadrovske, organizacijske in vsebinske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.



## 7 Razprava

V disertaciji smo želeli analizirati povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Analizirali smo tudi materialne, vsebinske, organizacijske in kadrovske vidike izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu.

Mnoge raziskave so dokazale, da otroci z gibanjem lahko pozitivno vplivajo na zdravje. Gibanje vpliva na telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj posameznika (Završnik in Pišot, 2005). Otrokom daje zadovoljstvo in veselje ter občutenje številnih emocij in z njim razvijajo hkrati tudi svoje umske sposobnosti ter bogatijo socialno okolje (Videmšek in Pišot, 2007). Športna dejavnost oziroma širše opredeljeno gibanje torej vpliva na celosten razvoj otroka in pomembno vpliva na kakovost njegovega življenja.

Musek in Pečjak (1997) trdita, da se otrok začne razvijati po nekih naravnih danostih že pred rojstvom. Po rojstvu pa naj bi bilo ključnega pomena za njegov harmonični razvoj okolje. Ker otrokove zmožnosti (predispozicije) in značilnosti vplivajo na njegovo sprejemanje in zaznavanje dražljajev in vplivov iz okolja, Musek in Pečjak (1997) dejavnike vpliva na razvoj v grobem delita na dednost, okolje in lastno aktivnost. Študija Sallisa (1999) je predstavila model vplivov na izbiro življenjskega sloga, v kateri so predpostavljeni 3 dejavniki vpliva na izbiro, in sicer intrapersonalni (biološki, psihološki in vedenjski vplivi), okoljski dejavniki (dostopnost objektov, primerne površine za gibanje, kakovostna športna oprema itd.) in socialni dejavniki (pomen staršev in njihove podpore pri športnem udejstvovanju, pomen vrstnikov itd.).

Tudi Alltard (1993) zagovarja tezo, da na izbiro življenjskega sloga vplivajo različni dejavniki. Njegov model vključuje materialne, socialne in osebne potrebe, ki šele ob njihovih ustreznih zadovoljitvah učinkovito vplivajo na izbiro zdravega življenjskega sloga. Tudi Gabrijelčič Blenkuševa (2005a) je raziskovala dejavnike vpliva in jih še nekoliko razširila ter modificirala, in sicer na: družino in družinske razmere, izobrazbo, socialne dejavnike in posameznikov značaj.

Izbira življenjskega sloga je torej pogojena z vplivom večih dejavnikov. Koliko vpliva posamezni dejavnik na izbiro in kakšno vlogo pri tem odigra vrtec, je bilo ključno raziskovalno vprašanje naše raziskave. Vrtec je vzgojno-izobraževalna inštitucija, ki ima močan vpliv že zgolj zaradi dejstva, da otroci večino svojega budnega časa preživijo prav tam. Za ugotavljanje življenjskega sloga predšolskega otroka je torej bistvenega pomena široko zastavljeno opazovanje čim večjega števila dejavnikov vpliva. Poleg neobhodnega vpliva družine, vrstnikov, okolja itd. smo med dejavnike vpliva uvrstili tudi nekatere vidike organizacije in delovanja vrtcev ter dokazali njihov vpliv na življenjski slog.

V raziskavi smo želeli analizirati športno dejavnost otrok v vrtcu in izven njega, ugotoviti prehranske navade otrok in njihovih staršev, analizirati povezanost med dejavniki zdravega načina življenja in športno dejavnost otrok v vrtcu in družini, ugotoviti značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca (socialno-demografske značilnosti, prisotnost kajenja in alkohola v družini), in analizirati vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok.

Razdelili smo jo na štiri segmente. Prvi trije so bili med seboj ločeni glede na vzorec merjencev (otroci, starši in ravnatelji vrtcev), četrti pa je vse tri vzorce merjencev povezal in primerjal med seboj.

### ***Razprava po ciljih***

#### 1. Analizirati športno dejavnost otrok v vrtcu in izven vrtca.

Za ugotavljanje športne dejavnosti predšolskih otrok se raziskovalci poslužujejo različnih oblik zbiranja podatkov. Podatke lahko pridobivajo z različnimi merskimi inštrumenti, kot npr. različnimi anketnimi vprašalniki, ali pa z bolj objektivnimi merilnimi napravami, kot sta npr. pedometer in akcelometer.

Za populacijo, ki jo obravnavamo (3–6 let stari otroci), je težko ugotavljati njihovo športno dejavnost, zato smo ločeno analizirali organizirano in neorganizirano vadbo med tednom ter med vikendi in počitnicami.

Ugotovili smo, da je med tednom neorganizirano športno dejavnih 91.9 % otrok, v povprečju eno uro in pol na dan. Z organizirano športno dejavnostjo med tednom pa se ukvarja 56.5 % otrok, v povprečju 2 uri na teden. Njihov skupen čas, namenjen organiziranim in neorganiziranim športnim dejavnostim med tednom, je torej v povprečju 1 uro in 45 minut na dan. Med počitnicami je ta čas še krajši, in sicer v povprečju za 45 minut. S podrobnejšo analizo smo ugotovili, da je več kot polovica otrok (54.2 %) športno dejavna manj kot 400 minut na teden oz. 80 minut na dan, kar je po mnenju mnogih raziskovalcev spodnja meja ohranjanja zdravja. Poleg tega so tudi dnevni časovni obsegi enkratnih vadb izredno kratki (5 minut) in ne zadoščajo 60 minutnemu standardu, ki ga predlagajo številni raziskovalci. Zaskrbljujoč je podatek, da so merila staršev o dovolj pogosti in intenzivni vadbi izredno nizka, saj povečini ocenjujejo, da so njihovi otroci dovolj gibalno/športno dejavni kljub ugotovitvam, da več kot polovica otrok ne dosega minimalnih normativov ukvarjanja s športno dejavnostjo.

Skrb za redno športno dejavnost in skrb za primerno postavitev vrednostnega sistema vseh dejavnikov zdravega načina življenja je v prvi vrsti torej v domeni staršev (Gilander Gādin in Hammarström, 2002), na kar je pokazala tudi naša raziskava. Največ predšolskih otrok se namreč z neorganizirano športno dejavnostjo med tednom ukvarja v krogu družine ali pa v krogu družine skupaj prijatelji, najmanj pa sami. Način ukvarjanja je odvisen od vrste športnih dejavnosti. Otroci se sami največ vozijo s skiroji (27.8 %), plešejo (17.3 %) in kolesarijo (11.1 %). Kljub temu tudi pri teh športih več časa preživijo skupaj z družino in prijatelji kot samostojno. Tudi Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006) ugotavljajo, da se količina športne dejavnosti staršev povezuje s količino športne dejavnosti njihovih otrok. Otroci preživijo počitnice športno bolj dejavno, če so njihovi starši športno dejavnejši.

Med dejavnike zdravega načina življenja uvrščamo tudi način preživljanja prostega časa. Mnoge raziskave kažejo zaskrbljujoče podatke o pretežno sedečem preživljanju prostega časa ob gledanju televizije in igranju računalniških iger. Raziskava (Strel, Završnik, Pišot, Zurec in Kropelj, 2005) je pokazala, da četrtošolci v povprečju v prostem času med tednom presedijo skoraj 4 ure, sedmošolci skoraj 5 ur na dan. Če tem uram dodamo še sedenje v šoli (5 do 6 ur), otroci presedijo 10 in več ur dnevno. Srednješolci presedijo v prostem času med tednom dobre 4 ure na dan, srednješolke pa skoraj 5 ur, med vikendom pa še več, približno 6 ur. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi Štihec in Strel (1998) ter Štihec, Karpljuk, Videmškova in Kondrič (2000). Naša raziskava je pokazala, da predšolski otroci med tednom presedijo pred televizijo 115 minut na dan, kar predstavlja slabi 2 uri dnevno, ter slabe 3 ure dnevno med vikendi in počitnicami. Ko pridejo iz vrtca, so v zaprtem prostoru 6 ur (kar ne vključuje spanja). Uršič Bratinova (2006) in Kos (2004) priporočata, da je maksimalen čas gledanja televizije, ki je še primeren za predšolske otroke, 30 minut. Poleg tega opozarjata, da je za otroke, mlajše od 2 let, gledanje televizije z vidika celostnega razvoja škodljivo. Prekomernemu gledanju televizije pogosto sledijo tudi nezdravo prehranjevanje, debelost, pretežno odtujeni odnosi in sedeč življenjski slog.

Poleg staršev so v izvajanju športnih dejavnosti predšolskih otrok izredno vpete tudi vzgojiteljice. Ugotovili smo, da je pogostost športne dejavnosti predšolskih otrok odvisna od vsebinskih, organizacijskih in materialnih dejavnikov. Pogostost in pestrost športnih dejavnosti v vrtcu bi bilo potrebno vzgojiteljem predstaviti kot bistven element celostnega razvoja predšolskega otroka. Poleg tega pa ravnateljem predlagati, da vzgojitelje čim pogosteje dodatno strokovno izpopolnjujejo in seznanjajo z novostmi na področju gibanja.

Ugotavljamo, da bo le skupno delo staršev, vzgojiteljev in ravnateljev lahko prispevalo k pogostejši in pestrejši ponudbi športnih dejavnosti v vrtcu, ki bo celostno vplivala na razvoj otrok.

## 2. Ugotoviti prehranske navade otrok in njihovih staršev.

Prehranske navade otrok in njihovih staršev so pogosteje raziskovane kot vsebina in obseg športnih dejavnosti. Ravno vključevanje obojega pa nam omogoča boljši pogled na zdrav način življenja. Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006) so na vzorcu 93 staršev in njihovih tri do pet let starih otrok ugotavljali prehranske navade družin v povezavi s športno dejavnostjo. Ugotovili so, da se otroci pretežno prehranjujejo v vrtcu in da je zato prehrana do poznega popoldneva v domeni vrtca. To se je izkazalo kot dobro, saj so prehranjevalne navade staršev slabše od prehranjevalnih navad njihovih otrok. Starši namreč pojedjo manj obrokov kot otroci, obroki pa so glede na potrebe preveliki in kalorično dosegajo previsoke vrednosti. Večina staršev redko zajtrkuje, zato je prvi skupni obrok otrok s starši šele večerja oz. različni prigrizki pred njo.

Prehrano otrok smo v naši raziskavi analizirali glede na pogostost obrokov, kraj prehranjevanja ter vrsto in pogostost uživanja različnih živil. Ugotovili smo, da otroci zaužijejo primerno število obrokov dnevno, saj jih večina zaužije 5 obrokov ali več. Zajtrkuje 90 % otrok, skoraj vsi otroci (99 %) pa jedo kosilo. Le 2.2 % otrok poje kosilo običajno v družinskem krogu, 97.8 % pa jih kosi v vrtcu. Razveseljivo je, da dobra polovica otrok pogosto zaužije sadne prigrizke, kljub temu pa še vedno preveč otrok posega po nezdravih prigrizkih (čipsi, čokolada ipd.). Pri pripravi obrokov, ki so vezani na starše, je zaskrbljujoč podatek, da skoraj 40 % otrok zelenjavo dobi manj kot enkrat na teden. Prehrana staršev je slabša od prehrane otrok, saj jih zajtrkuje le 64.7 %. Največji odstotek (90.1 %) jih ima kosilo in 40 % se jih poslužuje prigrizkov, med njimi najpogosteje sadja in slaščic. Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006) so ugotovili, da imajo starši veliko manj redno prehrano od njihovih otrok in običajno zaužijejo le 2 do 3 obroke dnevno, medtem ko njihovi otroci od 4 do 5. Tudi Jurovičeva (2003) ugotavlja, da je prehrana v Sloveniji vedno bolj podobna prehrani modernega sveta, kjer se kupuje čim bolj pripravljene obroke in se jih le še pogreje. Standarde zdravega prehranjevanja v Vzgojno-izobraževalnih ustanovah so posodobili leta 2005 (Gabrijelčič Blenkuš, 2005a).

## 3. Analizirati povezanost med dejavniki zdravega načina življenja in športno dejavnost otrok v vrtcu in družini.

Med pomembne dejavnike tveganja za zdravje uvrščamo tiste, ki so povezani z nezdravim načinom življenja. Mednje sodijo gibalna/športna nedejavnost, kajenje, neprimerna prehrana, čezmerno uživanje alkohola, prekomerna telesna teža. Kot posledica navedenih tveganj pa se jim največkrat pridruži še zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor in zvišan holesterol (Završnik in Pišot, 2005).

V naši raziskavi smo dejavnike razdelili na dva segmenta, in sicer na **družino in družinsko okolje**, kamor smo uvrstili prehrano, kajenje, alkohol, stopnjo športne dejavnosti staršev, športne pripomočke, kraj bivanja, mesečne izdatke za šport ipd. ter **vrtec in njegovo okolico**, kamor smo uvrstili materialne, kadrovske, organizacijske in vsebinske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.

Otroci preživijo v vrtcu pretežni budni del dneva. V vrtec pridejo v času zajtrka ali pa še pred njim in domov odhajajo v poznih popoldanskih urah. Njihov skupni čas sicer ne sme preseči 9 ur, kar se sicer v mnogih vrtcih dogaja, saj glede na čedalje daljše delavnike staršev v službah otroci ostajajo v vrtcih vedno dlje.

Kljub temu, da v vrtcu dobijo skoraj vse obroke, ki jih potrebujejo, in so doma deležni le še večerje in občasno popoldanske malice in prigrizkov, bi morali starši bolj paziti pri pripravi zadnjega dnevnega obroka svojih otrok. Čas, ki ga preživijo otroci s starši med tednom, je zelo kratek in še ta v večini vezan ali na različne dodatne dejavnosti ali pa na gledanje televizije, kot ugotavljamo v naši raziskavi. Več časa za skupno preživljanje prostega časa imajo družine med vikendi in počitnicami. Kvaliteta preživljanja tega časa, pa je povečini odvisna od staršev. Tudi Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006) ugotavljajo, da obstajajo povezave med starši in njihovimi otroki glede športne dejavnosti ravno med počitnicami. Otroci športno dejavnejših staršev so tudi sami športno dejavnejši, kar je dokazala tudi naša raziskava. Enako velja za športne dejavnosti med vikendi in v času počitnic. Čeprav nismo uspeli potrditi, da imajo tisti starši, ki so bolj športno dejavni, bolj negativen odnos do škodljivih substanc, kot sta kajenje in alkohol, pa kljub temu trdimo, da se navade staršev prenašajo na otroke in so vzgojni slogi, po različnih raziskavah, pojasnili velik del variance otrokove prilagojenosti (Zupančič, Podlessek in Kavčič, 2004). To naj bi dodatno vzpodbudilo starše, da njihov zgled pomembno pripomore k otrokovi športni dejavnosti, ki je pomemben dejavnik preprečevanja nastanka nenalezljivih kroničnih bolezni. Potrdili smo, da imajo tisti starši, ki se več ukvarjajo s športom, bolj pozitiven odnos do zdrave prehrane. Ugotovili smo tudi, da je število športnih pripomočkov tisto, ki vzpodbudi otroke k več različnim športnim dejavnostim med počitnicami. Zagotavljanje dobrih materialnih dejavnikov in zgled sta torej pomembna za ukvarjanje z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi med počitnicami in vikendi.

4. Ugotoviti značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca (socialno-demografske značilnosti, prisotnost kajenja in alkohola v družini).

Značilnosti okolja pomembno vplivajo na pogostost športne dejavnosti. To dokazujejo raziskave številnih avtorjev, med drugimi Alltard (1997), Sallis (1999), Gabrijelčič Blenkuševa (2005a), Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006), Česnikova (1999), Shoup idr.

(2008), Ortega idr. (2008), Planinšec (1997). Vse omenjene raziskave potrjujejo, da so dejavniki okolja (prehrana, alkohol, stopnja športne dejavnosti staršev, materialni pogoji) pomembni pri oblikovanju aktivnega življenjskega sloga in da starši pri tem pogosto odigrajo pomembno vlogo.

Tudi v naši raziskavi smo ugotavljali značilnosti okolja, v katerem živijo otroci in njihovi starši. Vzorec je vseboval 24.6 % staršev in njihovih otrok iz zahodnega območja Slovenije, 42.1 % iz osrednjega in 33.3 % iz vzhodnega območja. V vzorec je bilo zajetih 54.2 % dečkov in 44.8 % deklic. Vprašalnike so v večini (81.5 %) reševale matere teh otrok. Starost staršev je bila v povprečju dobrih 35 let. Največ staršev (56.4 %) je končano 4- ali 5-letno srednjo šolo. Več kot polovica družin (52.6 %) živi v mestnem okolju. Med vsemi je 55.2 % takih, ki živijo v hiši z vrtom. Pričakovati bi torej smeli, da se tisti otroci, ki imajo hišo z vrtom, manj časa zadržujejo v zaprtih prostorih. Mnoge raziskave so že potrdile, da se pogostost športne dejavnosti veča s stopnjo izobrazbe (Sila, 2005a), kar je potrdila tudi naša raziskava. Poleg pogostejše športne dejavnosti zaradi višje izobrazbe, smo ugotovili, da tudi višina mesečnih izdatkov namenjenih za šport, pozitivno vpliva na število različnih športnih dejavnosti. Bolj kot čas, ki ga namenijo otroci gibanju, je prišlo do izraza število različnih športov. Ker je potrebno otrokom omogočiti čim več različnih športnih dejavnosti za celosten razvoj, je ta podatek pomemben za nadaljne načrtovanje razvoja na tem področju. Število športnih pripomočkov namreč omogoča otrokom pestrejšo izbiro pri neorganiziranih športnih dejavnostih med tednom in v času počitnic.

18.3 % vseh staršev meni, da njihovi otroci preživijo med vikendi in v času počitnic prosti čas pretežno sede, ne glede na način bivanja. Na petstopenjski lestvici svoje mnenje o dovolj pogosti športni dejavnosti njihovih otrok izražajo s povprečno vrednostjo 3.75 (med 1 – popolnoma premalo in 5 – popolnoma dovolj), medtem ko je njihovo mnenje o pomembnosti športne dejavnosti za razvoj višje, in sicer znaša 4.7 točke od 5 možnih. Starši se torej zavedajo pomena športne dejavnosti, vendar jim zanjo zmanjkuje časa, volje, motivacije, energije, finančnih sredstev itd.

Ugotovili smo, da redno kadi 12.9 % staršev, občasno pa 10.5 %. Alkohol je prisoten v več kot 40 % družinah. Redno ga uživa 1 % staršev in občasno pa 39.1 %. Tako kajenje kot alkohol sta dejavnika tveganja za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni.

5. Analizirati vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok.

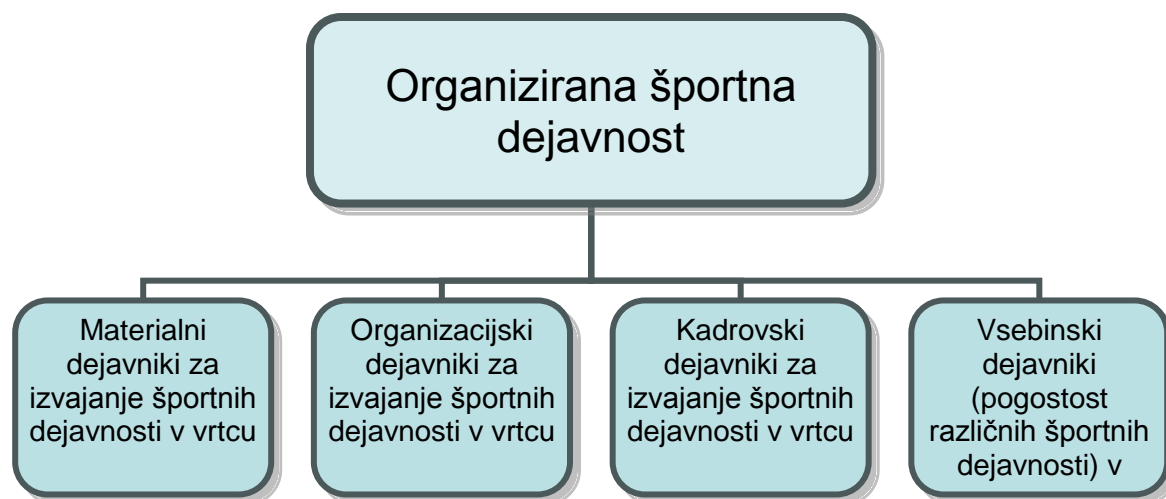
Za ugotavljanje vsebinskih, organizacijskih, kadrovskih in materialnih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok v vrtcu smo uporabili vprašalnik namenjen ravnateljem vrtcev. Za preglednejšo analizo smo naredili štiri kompozitne spremenljivke, ki so predstavljale

posamezni dejavnik za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok. Poimenovali smo jih materialni pogoji dela v vrtcu (MPD; teoretične vrednosti nove spremenljivke so od 0–9), kadrovska zasedba v vrtcu (KZ; teoretične vrednosti nove spremenljivke so od 0–9), organizacija športne dejavnosti v vrtcu (OSD; teoretične vrednosti nove spremenljivke so od 0–16) in pogostost športnih dejavnosti v vrtcih (PSD; teoretične vrednosti nove spremenljivke so od 0–5). V zadnjo spremenljivko (PSD) smo vključili različne oblike in vsebine športnih dejavnosti.

Ugotovili smo, da so pri spremenljivki MPD v povprečju vrtci dosegli 4.1 točke, pri spremenljivki KZ 5.4 točke, pri spremenljivki OSD 7.0 točke in pri spremenljivki PSD v povprečju 2.9 točke. Ker je bilo število točk glede na posamezno spremenljivko različno, smo poskušali uravnotežiti vpliv posamezne neodvisne spremenljivke na odvisno spremenljivko.

V vrtcih je najboljše poskrbljeno za kader (KZ) in pestrost vsebin (PSD), medtem ko pri materialnih dejavnikih (MPD) in organizaciji športnih dejavnosti (OSD) dosegajo v povprečju manj kot polovico teoretičnih minimalnih vrednosti.

Sestavili smo model, ki naj bi pojasnjeval, koliko posamezni dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu vplivajo na količino organizirane športne dejavnosti otrok.



Slika 25. Model pojasnjevanja organizirane športne dejavnosti z materialnimi, organizacijskimi, vsebinskimi in s kadrovske dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu.

Model smo preverjali z multiplo regresijo in ugotovili statistično zanesljivost regresijske enačbe. Na podlagi dobljenih rezultatov smo ugotovili pomembnost vpliva posamezne neodvisne spremenljivke (materialnih, kadrovske, vsebinske in organizacijske dejavniki), na odvisno spremenljivko (organizirano športno dejavnost). Iz rezultatov sklepamo, da bo čas, namenjen organiziranim športnim dejavnostim, daljši, če bodo vrtci zagotovili boljše materialne, kadrovske, organizacijske in vsebinske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti. Vrtci morajo

tako posebno pozornost nameniti vsem dejavnikom za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok. Največji primanjkljaj lahko opazimo pri materialnih dejavnikih, kar vzgojiteljice sicer kompenzirajo s svojo iznajdljivostjo. Prav gotovo bi boljši materialni pogoji vplivali na pestrejšo izbiro športnih dejavnosti in tudi pestrejšo ponudbo dodatnih športnih dejavnosti. Poleg omenjenih dejavnikov na pogostost organiziranih športnih dejavnosti prav gotovo vplivajo tudi starši. Še posebej za predšolske otroke velja, da se udeležujejo tistih dejavnosti, kamor jih vozijo starši. Značilno je tudi, da so dečki tisti, ki se pogosteje kot deklice ukvarjajo z organizirano športno dejavnostjo (Videmšek in Pišot, 2007).

Specifičnost predšolskega otroka, ki se sočasno razvija na vseh področjih ter se oblikuje skozi okolje, dednost in lastno aktivnost, pri čemer različni avtorji dajejo večji pomen eni ali drugi obliki, je v celovitosti razvoja in hkratnosti vplivov. Glede na našo raziskavo, kjer smo v veliki meri predpostavljali vpliv okolja na lastno dejavnost in njuno povezavo, se lahko vrnemo k Lockovi »tabuli rasi« in še enkrat izpostavimo okolje v najširšem smislu kot odločujoč dejavnik vpliva na izbiro življenjskega sloga predšolskih otrok. Ugotovili smo, da v okviru vrtca pri izvajanju športnih dejavnosti pomembno vlogo odigrajo materialni, kadrovske, vsebinske in organizacijske dejavniki. Organizirana športna dejavnost je pogostejša v tistih vrtcih, ki nudijo boljše materialne, kadrovske, organizacijske in vsebinske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok.

### ***Razprava po hipotezah***

H01: Otroci staršev, ki se več ukvarjajo s športom, so tudi sami bolj športno aktivni.

Hipotezo smo preverjali s Pearsonovim koeficientom korelacije. Iz Tabele 79 smo razbrali statistično pomembno razliko v času, ki ga različnim športnim dejavnostim namenijo otroci in njihovi starši. Športna dejavnost otrok med tednom je statistično pomembno povezana s športno dejavnostjo staršev med tednom. Otroci staršev, ki se več ukvarjajo z organiziranim in neorganiziranim športom, so tudi sami bolj športno dejavni. Enako velja za športne dejavnosti med vikendi in počitnicami. Iz Tabele 95 lahko razberemo, da je tudi število športnih pripomočkov doma statistično pomembno povezano z ukvarjanjem s športnimi dejavnostmi. Tisti otroci, ki imajo več različnih športnih pripomočkov, se ukvarjajo z več različnimi športnimi dejavnostmi. Naši rezultati so primerljivi z rezultati Rupnikove (2005). Obe raziskavi sta pokazali, da so najpogostejši domači športni pripomočki žoge in nato sledijo kolesa, loparji, sani itd. Pogostost uporabe športnih pripomočkov ni nujno pogojena z njihovo količino, ampak pa s časom, ki ga namenijo športu.



Vpliv staršev, njihov zgled in vzgoja na splošno sodijo v otrokovo okolje. Če izhajamo iz dejstva, da otroka določajo okolje, dednost in lastna aktivnost, moramo starše uvrstiti v okolje, ki pomembno določa otrokov razvoj. Naša raziskava potrjuje slednje dejstvo z odvisnostjo časa, ki ga športu namenijo otroci v primerjavi z njihovi starši. Zavedamo se, da je dejavnikov, ki vplivajo na količino športne dejavnosti, več. Tudi Kropčeva in Videmškova (2001) sta ugotovili nekatere dejavnike, ki pozitivno vplivajo na stopnjo športne dejavnosti predšolskih otrok. Menita, da lahko starši s svojim zgledom neposredno vplivajo na stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo svojih otrok. Med dejavnike sta uvrstili športno dejavnost staršev, aktivno preživljanje prostega časa, aktivno preživljanje počitnic družine, navajanje otroka na družbeno in starševsko pozitivno mnenje o športu. Enako ugotavljajo v svoji študiji tudi Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006). Starši, ki so bolj športno dejavni, so pogosteje športno dejavni skupaj s svojimi otroki, kar najbolj pride do izraza v času počitnic in med vikendi. Ista raziskava je poudarila, da se starši 3- do 5-letnih otrok v večini zavedajo pomembnosti športnih dejavnosti za otrokov celostni razvoj ter z njimi preživijo vsaj eno uro na dan zunaj. Tudi Žibert (2005) poudarja pomen staršev in njihove športne dejavnosti v povezavi s športno dejavnostjo njihovih otrok. Še posebej je ta povezava močna pri mlajših otrocih, saj je dokazal, da se 53 % otrok, katerih starši niso športno dejavni, s športom srečuje le v obliki redne pedagoške dejavnosti, medtem ko je skoraj 40 % otrok, katerih starši so športno dejavni, vpisanih v različne športne dejavnosti.

Pišot in Planinšec (2005) ugotavljata, da redna gibalna dejavnost v otroštvu vpliva na razvoj in raven gibalnih sposobnosti. Sallis in Owen (1999) menita, da na gibalno dejavnost vplivata intrapersonalno in socialno področje ter okolje, kjer posameznik živi. Planinšec (1997) ugotavlja, da je do šestega leta starosti vpliv okolja in družine na pogostost gibalnih/športnih dejavnosti otroka najintenzivnejši. Torej bi morali biti starši predšolskemu otroku zgled aktivnega življenja, saj imajo najpomembnejšo vlogo pri oblikovanju njegovega življenjskega sloga.

H02: Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo negativen odnos do škodljivih substanc (kajenje, alkohol).

Hipotezo smo preverjali s Pearsonovim koeficientom korelacije. Iz Tabel 80 in 81 smo razbrali, da ni statistično pomembne povezanosti med različnimi športnimi dejavnostmi in kajenjem oziroma uživanjem alkohola. Rezultati analize celotnega vzorca staršev so pokazali (Tabeli 49 in 50), da redno kadi 12.9 %, občasno pa 10.5 % staršev. Skoraj 40 % staršev občasno pije alkohol. Kljub temu, da tako pitje alkoholnih pijač kot tudi kajenje nista statistično pomembno povezana s količino časa, ki ga starši namenijo različnim oblikam športnim dejavnostim, pa oba predstavljata pomembna dejavnika tveganja za zdravje.

Vzgojni slogi pojasnjujejo velik del variance otrokove prilagojenosti (Zupančič, Podlesek in Kavčič, 2004), kar bi moralo dodatno vzpodbuditi starše, da bi se izognili škodljivim razvadam in sprejeli zdrav življenjski slog. Le-ta bo pripomogel k otrokovi športni dejavnosti, ki je pomemben dejavnik preprečevanja nastanka nenalezljivih kroničnih bolezni, saj sta športne dejavnost staršev in otrok povezani.

Sallis in Owen (1999) menita, da je športna dejavnost pogojena z intrapersonalnimi, okoljskimi in socialnimi dejavniki. Odnos staršev sodi med slednje. Vsa omenjena dejstva kažejo na pomembnost odnosa staršev do škodljivih substanc, zato je potrebno te rezultate prikazati tudi v luči preventivne vzgoje in jih prenesti na starše kot spodbudo k negativnemu odnosu do škodljivih substanc.

H03: Starši, ki se več ukvarjajo s športom, imajo pozitiven odnos do zdrave prehrane.

Hipotezo smo potrdili na stopnji 5 % tveganja. Pearsonov koeficient korelacije nam je pokazal statistično pomembne povezave med različnimi oblikami športnih dejavnosti in »zdravo prehrano« in »zdravo pijačo«. Številne raziskave potrjujejo soodvisnost zdrave prehrane in športa (Gabrijelčič Blenkuš, 2005a; Škrabo Karabegović, 2008; Hesketh, Waters, Green, Alamon in Williams, 2008). Strokovnjaki zatrjujejo, da sta tako prehrana kot šport pomembna dejavnika preprečevanja nenalezljivih kroničnih bolezni. Le njuna soodvisnost lahko učinkovito vpliva na zdravje. Večina študij potrjuje vpliv staršev na izbiro življenjskega sloga njihovih otrok. Tudi Videmškova, Pogelškova, Karpljuk, Štihec in Zajčeva (2006) ugotavljajo povezave med zdravo prehrano in športnimi dejavnostmi otrok in njihovih staršev. V raziskavo so zajeli 93 staršev 3 do 5 let starih otrok. Ugotovili so, da imajo otroci, kljub slabim prehranskim navadam njihovih staršev, sami dobre prehranske navade. To povezujejo z dejstvom, da večina otrok zaužije v vrtcu vsaj 4 obroke dnevno in niso neposredno povezani s prehrano staršev. Raziskovalci tudi niso našli statistično pomembnih povezav med stopnjo ukvarjanja s športno dejavnostjo in zdravo prehrano. So pa ugotovili statistično pomembno povezavo med stopnjo ukvarjanja s športom staršev in njihovih otrok. Zato zaključujejo, da je potrebno otrokom predstaviti zdrav način življenja, ki vključuje primerno prehrano in športno dejavnost, saj predstavljata temelje za normalno življenje brez škodljivih navad, ki lahko vodijo v nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Kljub temu, da mnoge študije (Jeriček, Pokrajc in Lavtar, 2007) ugotavljajo, da se v času adolescence lahko spreminjajo življenjski slogi, ki so jih otroci do takrat prevzeli od svojih staršev, in v tem obdobju zaradi vpliva družbe, vrstnikov, medijev, nasprotovanja staršem itd. iščejo drugačne načine preživljanja prostega časa, je vendar vsak posameznik temelje pridobil v svoji prvi socializacijski družbi, torej družini. Musek (2003) zagovarja družino kot temeljno združbo, kjer otrok pridobiva prve informacije o ljudeh, življenjskih vrednotah, ravnanju, sprejemanju, odrekanju. Če bo pridobil v tem času pozitivne spodbude tudi na področju športne

dejavnosti, zdrave prehrane, odnosa do škodljivih substanc itd. bo lahko kasneje, ko bo ustvarjal svojo vrednostno lestvico, lažje upošteval vse, kar se je kot otrok naučil in so mu starši privzgojili ter je kasneje prevzel kot svoje lastno hotenje.

H04: Organizacija športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.

Rezultati analize variance so pokazali statistično pomembne razlike med posameznimi slovenskimi območji glede na organizacijske oblike športnih dejavnosti predšolskih otrok. Hipotezo smo potrdili s 5 % tveganjem. Ugotovili smo (Tabela 83, Slika 6), da so razlike največje na vzhodnem območju, kjer je organizacija športnih dejavnosti v vrtcu najpestrejša. Vzroke za to smemo povezati tudi z ugotovitvami naše celotne raziskave. Ugotovili smo, da imajo vzgojiteljice v vrtcih na vzhodnem območju Slovenije na voljo nekoliko boljše materialne pogoje od ostalih dveh območij. Tudi njihovo stalno strokovno izpopolnjevanje na športnem področju je pogostejše od ostalih vzgojiteljic. Ravnateljci v tem območju imajo statistično pomembno pozitivnejši pogled na pomen športa in gibanja predšolskega otroka ter dajejo strokovnemu izpopolnjevanju na tem področju večji pomen kot ostali. Otroci s teh vrtcev so po mnenju ravnateljev bolj športno in gibalno aktivni kot v ostalih vrtcih, čeprav slednje razlike niso statistično pomembne. Raziskava je pokazala, da imajo vrtci z vzhodnega območja tudi več zelenih površin in s tem boljše pogoje za izvajanje športnih dejavnosti na prostem, kar posledično tudi vpliva na pogostejšo rabo različnih organizacijskih oblik vodenja športnih dejavnosti predšolskih otrok, kot so trim steze, izleti, sprehodi itd.

Kljub temu, da organizacija športne dejavnosti v vrtcih ni pogost predmet raziskav, saj raziskovalci pogosteje ugotavljajo čas, namenjen športnim dejavnostim in povezavam med starši in vrtci, to ne pomeni, da organizacija športnih dejavnosti ni pomemben dejavnik vodenja športnih dejavnosti predšolskih otrok. Ravno pestrost organizacijskih oblik se znotraj posameznih vrtcev razlikuje (Boldin, 2008) in je v tesni povezavi s časom, ki ga otroci namenijo športnim dejavnostim znotraj vrtca. Celostnih primerjav o pogostosti in načinu izvajanja športnih dejavnosti predšolskih otrok med slovenskimi območji v dostopni literaturi še ni zaslediti. Česnikova (1999) je npr. primerjala mestno in podeželsko okolje le v širši Ljubljanski regiji. Njen cilj je bil ugotoviti, katero od organizacijskih/metodičnih oblik uporabljajo v posameznem vrtcu (metode: poligon, postaje, igra). V tem pogledu ni našla razlik med mestnimi in podeželskimi vrtci. Boldinova (2008) pa na zasavskih vrtcih ugotavlja, da v vrtcih z boljšimi materialnimi pogoji, pogosteje izvajajo športne dejavnosti, ki so tudi pestrejše.

H05: Materialni pogoji za športno dejavnost otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji razlikujejo.

Hipotezo smo preverjali z analizo variance, ki ni pokazala statistično pomembnih razlik med posameznimi slovenskimi območji. Ob grafični primerjavi aritmetičnih sredin spremenljivke MPD (materialni pogoji v vrtcu) pa smo ugotovili, da obstajajo manjše razlike, in sicer v prid vzhodnemu območju Slovenije. Vzroke za razlike lahko iščemo v večji naklonjenosti ravnateljic vrtcev za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok, v pogostejšem stalnem strokovnem izpopolnjevanju vzgojiteljic na področju športa v teh vrtcih, pa tudi v zadnji adaptaciji vrtcev, saj so adaptacije v tem območju v povprečju eno leto mlajše od ostalih ipd.

Raziskava Česnikove (1999) je pokazala statistično pomembne razlike med podeželskimi in mestnimi vrtci v materialnih pogojih. Razlike so se pokazale tako glede primernosti prostorov, kot tudi glede zunanjih površin. Podeželski vrtci imajo večje zunanje površine, kjer pogosteje izvajajo športne dejavnosti predšolskih otrok, nimajo pa posebnega prostora znotraj vrtca ter velikih športnih orodij. Raziskava je pokazala na večjo kreativnost vzgojiteljic v podeželskem okolju, saj za izvajanje uporabljajo drobne pripomočke, ki jih pogosteje kot kolegice iz mestnih okolij izdelujejo same. Tudi Boldinova (2008) je v zasavskih vrtcih odkrila pomembne razlike v materialnih pogojih med 17 raziskovanimi vrtci. V svoji analizi je ugotovila še, da so otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, deležni pestrejših ponudb športnih dejavnosti in so dlje časa športno dejavni.

Glede na dobljene rezultate raziskave menimo, da bi bilo nujno potrebno začeti vlagati v materialne pogoje vrtca. Smiselno bi bilo zagotoviti primerno število in kakovost različnih športnih pripomočkov, športnih orodij, igral ter primerne prostore v vrtcu, kjer se bo izvajala kakovostna športna dejavnost.

H06: Kadrovska zasedba za izvedbo športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Za ugotavljanje razlik v kadrovske zasedbi pri izvajanju športnih dejavnosti otrok v vrtcu smo uporabili analizo variance. Rezultati analize variance niso pokazali statistično pomembnih razlik med območji. Tudi v hipotezi H06 smo trdili, da razlik med območji ni, zato potrjujemo hipotezo. Ob primerjavi aritmetičnih sredin raziskovane spremenljivke KZ (kadrovska zasedba v vrtcu) smo ugotovili, da so razlike opazne v prid vzhodnega in zahodnega območja Slovenije. Vzroki za takšno stanje so različni. Glede na predhodna dejstva o materialnih pogojih smemo sklepati, da ta območja razpolagajo z višjimi finančnimi sredstvi, saj so vrtci bolj opremljeni z različnimi športnimi orodji, imajo kvalitetnejša in sodobnejša igrala in boljše prostorske pogoje.

Ugotovili smo tudi, da se v zahodnem, predvsem pa vzhodnem območju Slovenije, vzgojiteljice poslužujejo različnih organizacijskih oblik dela in pogosteje izvajajo vsebine, ki od njih zahtevajo znanja in dodatne usposobljenosti. Vse to jih vodi k večji želji po uporabi novitet, k dodatnemu izpopolnjevanju znanja in spretnosti na vseh športnih področjih, ki jih vrtci pokrivajo. Večja kvaliteta športnih pripomočkov in boljši materialni pogoji dela potegnejo za seboj boljši kader, ki v svoje programe vključuje pestrejše organizacijske oblike in zanimive sodobne vsebine.

Trenutno v Sloveniji ni ustreznega evidenčnega sistema, ki bi spremljal izobrazbeno in usposobljenostno strukturo zaposlenih v vrtcih. Po večini imajo vrtci in šole svoje sisteme vodenja te dokumentacije in smiselno bi bilo zbrati vse podatke. Center za stalno strokovno izpopolnjevanje na Fakulteti za šport je v delu šolskega leta 2007/08 (od novembra do marca) zabeležil 68 vzgojiteljic med 599 udeleženci 39 seminarjev. Analiza (Zajec in Majerič, 2008) je pokazala, da je struktura udeležencev naslednja: seminarjev se v večini udeležujejo mlade vzgojiteljice, ki so višje izobražene, dosega pa nižje nazive in so njihova pričakovanja vezana predvsem na pridobivanje novosti v stroki, razvijanje osebnostnih kompetenc in poklicnega razvoja. Starejše udeleženke pa se statistično pomembno pogosteje udeležujejo programov in seminarjev iz sugestij o dobrih seminarjih ter glede na to, kdo vodi seminar. Česnikova (1999) je po njenem mnenju presenetljivo ugotovila, da je izobrazba vzgojiteljic v mestih nižja od tistih na podeželju. Hkrati še ugotavlja, da so s strokovno literaturo bolj zadovoljne vzgojiteljice v mestih. Dejstvo ni presenetljivo, ampak upravičeno. Razlogov je več, in sicer jih smemo iskati v večji nezainteresiranosti za delo v mestih, kjer so otroci deležni večjih pobud tudi s strani raznih športnih zvez, društev, lokalnih skupnosti, zasebnikov idr. V mestih je literatura dostopnejša kot na podeželju.

H07: Pogostost športne dejavnosti otrok v vrtcu se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Za ugotavljanje razlik med območji v pogostosti izvajanja športnih dejavnosti otrok v vrtcu smo konstruirali kompozitno spremenljivko PSD in na njej uporabili metodo analize variance. V hipotezi H07 smo trdili, da med območji ni razlik v pogostosti izvajanja športnih dejavnosti otrok v vrtcu. Rezultati analize variance pa kažejo, da so statistično pomembne razlike med območji, zato hipoteze nismo mogli potrditi. Enako kot pri testiranju materialnih, organizacijskih in kadrovskih dejavnikov, je tudi tu izstopalo vzhodno območje Slovenije.

Dosedanje raziskave na tem področju so redke. Česnikova (1999) ugotavlja, da je vsakodnevnih zunanjih športnih dejavnosti v mestih manj kot na podeželju. Žnidaršič (2008) pa za tržiške vrtce ugotavlja, da je pestrost različnih športnih dejavnosti majhna in poudari, da bi bilo potrebno

pogostost izvajanja športnih dejavnosti povečati tako zunaj kot znotraj vrtca. Predvsem poudarja pomanjkanje športnih dopoldnevov in popoldnevov. Boldinova (2008) enako trdi za zasavske vrtce.

Z vidika zagotavljanja enakih možnosti otrok za njihov celostni razvoj bi morali ukrepati takoj. Kljub temu, da so poti za realizacijo ciljev različne in lahko z različnimi vsebinami (npr. kolesarjenje, smučanje, drsanje) realiziramo isti cilj (npr. razvoj ravnotežja), se količina in pogostost športnih dejavnosti na leto med vrtci ne bi smela razlikovati.

Vseeno je razveseljivo dejstvo, da so zunanje površine pogostejši prostori za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok kot notranji. Tudi Česnikova (1999) je ugotavljala, da se v mestnih vrtcih manj pogosto uporablja zunanje površine za izvajanje športne dejavnosti, saj je teh površin manj. Ravno to pa bi moralo spodbuditi vzgojiteljice, da izvedejo več sprehodov in športnih dopoldnevov oz. popoldnevov ter se skušajo na ta način približati podeželskim vrtcem, ki imajo boljše pogoje in jih nekateri tudi dobro izkoristijo.

H08: Pogostost organizirane športne dejavnosti otrok izven izvedbenega kurikulumuma vrtca se med posameznimi slovenskimi območji razlikuje.

Za ugotavljanje razlik med območji v pogostosti organiziranih športnih dejavnosti otrok izven vrtca smo uporabili analizo variance. V hipotezi H08 smo trdili, da so razlike v pogostosti organiziranih športnih dejavnosti otrok izven izvedbenega kurikulumuma med območji. Rezultati analize variance so pokazali, da ni statistično pomembnih razlik med območji, zato hipoteze nismo mogli potrditi.

Športne interesne dejavnosti sodijo v dodatne dejavnosti vrtcev, ki jih vrtec lahko ponudi, in se izvajajo izven izvedbenega kurikulumuma, četudi so skladne z vsemi cilji ter smotri, načeli in vsebinami Kurikuluma za vrtce. Ugotovili smo, da v povprečju izvajajo v vrtcih le eno do dve interesni dejavnosti. Med dejavnostmi pa najbolj izstopajo plesne urice (kar 64.9 % vseh ponudnikov jih izvaja), sledi splošna športna vadba s 43.2 %. Ostale dejavnosti so redke. Pestrost športnih interesnih dejavnosti je bila glede na naša pričakovanja nižja. V povprečju izvajajo v vrtcih le eno do dve interesni dejavnosti. Tu je potrebno upoštevati dejstvo, da se ponudniki teh dejavnosti in njihovi izvajalci pogosteje odločajo za boljše opremljene vrtce ter tiste kraje in okrožja, kjer je šport pomembna vrednota in kjer imajo družine večji proračun.

Rupnikova (2005) ugotavlja, da je v osrednjem območju Slovenije na vzorcu 133 4- do 6-letnikov le 30.1 % otrok vključenih v dodatne športne dejavnosti. V vadbo je vključenih več deklic kot dečkov in na prvem mestu med izbranimi športnimi dejavnostmi je plavanje. Sledijo

mu plesne urice in splošna vadba. Glede na naše ugotovitve o razlikah med območji in ugotovitve raziskave Rupnikove (2005), kjer podatki kažejo na sorazmerno majhen delež otrok, vključenih v dodatne športne dejavnosti, smemo izpostaviti, da bi bilo smiselno več športnih dejavnosti vključevati znotraj izvedbenega kurikulumu. Poleg tega bi bilo za izvajanje tega procesa smiselno vključiti športnega pedagoga, ki bi sistematično razvijal gibalne sposobnosti v sodelovanju z vzgojiteljico. Pestrost ponudbe dodatnih športnih dejavnosti bi bilo smiselno povečati ob sofinanciranju s strani državnih institucij, saj bi bile tako dostopnejše za večje število otrok. Tudi Žnidaršič (2008) v svoji raziskavi tržiških vrtcev ugotavlja nepestro ponudbo dodatnih športnih dejavnosti, in sicer so najpogostejše izvaja športne dejavnosti v tržiških vrtcih ples, splošna športna vadba in pohodništvo. Trdi, da je bila ponudba včasih pestrejša, a zanjo ni bilo dovolj otrok. To nam še dodatno podkrepi nujnost sofinanciranja dodatnih dejavnosti in nujnost vključevanja različnih športnih dejavnosti v izvedbeni kurikulum, saj imamo samo tam možnost skrbeti za vse otroke, ki so vključeni v vrtec. Tuji raziskovalci ugotavljajo, da je športna nedejavnost otrok večja v času počitnic in ob začetku in koncu šolskega leta (Kristensen idr. 2007; Christodoulos, Flouris in Tokunakids, 2006). Takrat so otroci prepuščeni v vzgojo staršev in naloga staršev je, da svojim otrokom zagotovijo dovolj gibalnih/športnih dejavnosti tudi izven vrtca. Naloga ponudnikov pa je, da prilagodijo športne dejavnosti predšolskim otrokom in zagotovijo ustrezno usposobljen in izobražen kader za izvajanje aktivnosti za predšolske otroke tako med tednom kot tudi v času počitnic in med vikendi.

Vpliv okolja oz. kraja bivanja na gibalno učinkovitost je že leta 1997 raziskoval Planinšec. Ugotovil je, da je gibalna učinkovitost otrok iz mesta boljša od gibalne učinkovitosti podeželskih otrok. Enako sta kasneje ugotovila tudi Planinšec in Pišot (2006). To sta pripisala večji ponudbi športnih dejavnosti v mestih, boljšim infrastrukturam, večji ozaveščenosti mestnih ljudi o pomeni športnih dejavnosti itd. Pišot, Turk Riga in Tebižan (2002) pa so ugotovili ravno nasprotno, da se otroci na podeželju več gibajo in so bolj gibalno učinkoviti od otrok iz mestnega okolja. Enako so ugotovili tudi Joens – Martre, Welk, Calabro, Russel, Nicklay in Hensley (2008), medtem ko nobenih razlik v gibalni učinkovitosti niso zaznali v raziskavi Tsimeas idr. (2005).

H09: Pogostost neorganizirane športne dejavnosti otrok izven vrtca se med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje.

Neorganizirano dejavnost smo spremljali posebej med vikendi in počitnicami ter med tednom. Ugotovili smo, da so statistično pomembne razlike v času, ki ga otroci namenijo neorganiziranim športnim dejavnostim med tednom, in sicer v prid otrokom iz zahodnega območja. Otroci iz zahodnega območja so namreč 40 minut na teden več neorganizirano športno dejavni od otrok iz osrednjega območja ter 2 uri in 10 minut na teden več športno dejavni od otrok iz vzhodnega območja. Tudi za neorganizirane športne dejavnosti med vikendi in počitnicami smo ugotovili

statistično pomembne razlike med območji. Razlike so se tokrat pokazale v prid osrednjemu območju Slovenije, kjer so otroci več neorganizirano športno dejavni med počitnicami kot otroci iz zahodnega in vzhodnega območja Slovenije.

V raziskavi smo ugotavljali tudi delež otrok, ki je med počitnicami in vikendi neorganizirano športno dejaven. Rezultati analize variance so pokazali statistično pomembne razlike med območji. Najmanj otrok (77 %) se z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi med počitnicami ukvarja na vzhodnem območju Slovenije. V osrednjem območju Slovenije se med počitnicami skoraj vsi otroci ukvarjajo z neorganizirano športno dejavnostjo (90 %). Eden od pomembnih razlogov je gotovo tudi število športnih pripomočkov. Ugotovili smo namreč statistično pomembne razlike med območji v številu športnih pripomočkov, in sicer jih imajo največ na zahodnem območju (v povprečju 15.8 na družino), sledi osrednje območje (13.8 na družino) in na koncu vzhodno območje (11.4 na družino). Vzroke za take rezultate lahko iščemo predvsem v tem, da je v mestih za neorganizirano dejavnost med tednom zunaj manj možnosti, kot na vaseh, da izhajajo otroci iz osrednjega območja iz družin z večjim družinskim proračunom, kar se kaže v mesečnih izdatkih, ki jih namenijo za šport. Rezultati analize variance niso pokazali statistično pomembnih razlik v višini izdatkov. V podrobnejši analizi pa je bilo možno opaziti tendenco večjih izdatkov v osrednjem območju Slovenije. Družine iz osrednjega območja namenijo v povprečju nekaj več evrov na mesec za šport kot na vzhodnem območju.

Tudi Žnidaršič (2008) dokazuje, da je večina različnih športnih dejavnosti, ki jih otroci izvajajo, vezana na starše, zato je njihov vpliv pri prenosu športa v kasnejše življenje izrednega pomena. Rupnik (2005) ugotavlja povezavo v načinu preživljanja počitnic z družino in časom, ki ga otroci namenijo športu. Z večino športnih dejavnosti, ki so vezane na različne kraje izvajanja (cesta, voda, smučišče), se predšolski otroci najpogosteje ukvarjajo skupaj s svojimi starši. Športne dejavnosti, ki so pretežno vezane na teke, skoke (kolebnice, gumitvist), plese ipd., pa otroci v večini izvajajo s prijatelji ali samostojno, kar je pokazala tudi naša raziskava.

Rupnikova (2005) ugotavlja, da so, bolj kot organizirane športne dejavnosti, za predšolskega otroka pomembne vrednote, ki jih imajo starši, njihov odnos do športa in njihov zgled. Med slednje smemo uvrstiti tudi nakup in pogostost uporabe različnih športnih pripomočkov ter ugotavljanje povezav med številom in pogostostjo uporabe. Večja raznolikost športnih pripomočkov pomeni večjo pestrost športnih dejavnosti in posledično večjo motivacijo ter več izkušenj za harmoničen razvoj otroka.

Za ugotavljanje gibalnih/športnih dejavnosti se raziskovalci poleg vprašalnikov poslužujejo tudi drugih načinov merjenja, kot so pedometri, akcelometri ipd. V svoje študije vključujejo merilce pospeška, ki jih otroci nosijo pretežni del dneva na sebi. Ugotavljajo, da so otroci v času po počitnicah statistično pomembno manj gibalno/športno aktivni, kot pred njimi (Volmut, Dolenc,



Šetina, Pišot in Šimunič, 2008; Kristensen idr., 2007; Christodoulos, Flouris in Tokuakids, 2006). Sklepajo, da je to posledica drugačnega načina življenja staršev in otrok med počitnicami, ki je veliko manj gibalno/športno spodbuden kot v času, ko otroci še obiskujejo šolo oz. vrtec (Volmut, Dolenc, Pišot in Šimunič, 2008).

Hipotezo H09, ki trdi, da se pogostost neorganizirane športne dejavnosti otrok izven vrta med posameznimi slovenskimi območji ne razlikuje, tako ne moremo niti v celoti potrditi niti zavreči.

H10: Otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, se več ukvarjajo s športnimi dejavnostmi.

Za testiranje hipoteze smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije, in sicer med vsemi možnimi načini športnih dejavnosti ter materialnimi pogoji v vrtcu in doma. Ugotovili smo, da ni statistično pomembnih povezav med materialnimi dejavniki v vrtcu in različnimi oblikami športnih dejavnosti otrok (Tabela 95). V nadaljevanju smo ugotavljali še ostale materialne dejavnike ter ugotavljali statistično pomembne povezave med njimi in časom, namenjenim športnim dejavnostim. Rezultati so pokazali, da obstajajo statistično pomembne povezave med številom športnih pripomočkov doma in vsemi načini ukvarjanja s športnimi dejavnostmi. Otroci, ki imajo doma več športnih pripomočkov, se v vseh oblikah športnih dejavnosti statistično pomembno bolj dejavni. Poleg tega se ukvarjajo tudi z večjim številom različnih športov.

Glede na to, da materialni dejavniki v vrtcu niso pokazali statistično pomembnih povezav z različnimi oblikami športnih dejavnosti otrok, smo za izračun odvisnosti uporabili še multiplo regresijo. Z njo smo želeli ugotoviti morebitno odvisnost časa, ki ga otroci namenijo različnim oblikam športnih dejavnosti med tednom in počitnicami glede na materialne, kadrovske, vsebinske in organizacijske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu. Predstavljeni model smo testirali z multiplo regresijo, ki ga je potrdila.

Da bi dosegli pestrejšo ponudbo dodatnih športnih dejavnosti v vrtcih, predlagamo, da se vanjo vključuje več športnih pedagogov, ki bodo izvajali pesterejši izbor športov (npr. ples, splošno vadbo, plezanje, gimnastiko ...). Še bolje pa je, če zaradi majhnega števila vključenih v dodatne športne dejavnosti, to ponudbo premaknemo v redni del pedagoškega procesa in s tem zagotovimo pestrost in sistematičnost v športu vsem otrokom.

Hipotezo H10, ki trdi, da se otroci iz vrtcev, ki imajo boljše materialne pogoje, več ukvarjajo s športnimi dejavnostmi lahko le delno potrdimo.

## 8 Sklep

Z doktorsko disertacijo smo želeli analizirati povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.

Ker sta redna športna dejavnost in zdrava prehrana po mnogih raziskavah (Štihec in Strel, 1998; Štihec, Karpljuk, Videmšek in Kondrič, 2000; Sallis, Prochaska in Taylor, 2000; Riddoch, Andersen, Wedderkopp idr., 2003; Pišot in Planinšek, 2005; Gallahue in Ozmun, 2006; Jurak, 2006; Armstrong, 2007; Kropelj, 2007; Jurdana, Plazar in Pišot, 2008) tesno povezani z značilnostmi okolja, v katerem živimo (socialno-demografskimi, prisotnostjo kajenja in alkohola v družini itd.), in ker smo v raziskavo zajeli le tiste otroke, ki obiskujejo vrtce, smo skonstruirali dva ločena vprašalnika. Prvi je bil namenjen staršem in njihovim otrokom, drugi pa ravnateljem vrtcev, v katere so bili vključeni anketiranci.

Z vprašalnikoma smo pridobili podatke, na podlagi katerih smo analizirali športno dejavnost otrok v vrtcu in izven njega, ugotavljali povezanost med dejavniki zdravega načina življenja in športno dejavnostjo otrok v vrtcu in družini, prehranske navade otrok in njihovih staršev, značilnosti okolja, v katerem živijo otroci izbranega vzorca, in analizirali vsebinske, organizacijske, kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti predšolskih otrok.

Raziskava je izhajala iz širšega ciljnega raziskovalnega projekta z naslovom »Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok«, ki je potekal na Univerzi na Primorskem, na Inštitutu za Kineziološke raziskave, pod vodstvom dr. Boštjana Šimuniča, v sodelovanju s Fakulteto za šport in Pedagoškimi fakultetami v Ljubljani, Kopru in Mariboru.

Raziskovalni problem pričujoče disertacije se je naslonil na študije sodobnih slovenskih in tujih raziskovalcev, ki so preučevali gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev v povezavi s kakovostjo življenja obojih. Specifika otrokovega celostnega razvoja, na katerega imajo vpliv okolje, dednost in lastna dejavnost (Videmšek in Pišot, 2007), ter moč vpliva kadrovske, materialne, vsebinske in organizacijske dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu na pogostost organizirane športne dejavnosti otrok, nas je pripeljala do raziskovalnega problema, ki je bil ugotoviti povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.

Vzorec anketirancev je zajemal 520 staršev 3 do 6 let starih otrok in 37 ravnateljev vrtcev iz treh širših območij vzhodnega, osrednjega in zahodnega dela Slovenije.

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS (Statistical Package for social Sciences inc., Chicago IL, različica 15). S podprogramom FREQUENCIES smo izračunali frekvence posameznih odgovorov v anketnih vprašalnikih. Na številčnih spremenljivkah in tudi na ostalih ustrezno transformiranih spremenljivkah smo uporabili še nekatere univariatne, bivariatne in multivariatne metode, kot so: DESCRIPTIVES (opisna statistika), ANOVA (analiza variance), CORRELATION (analiza povezave med spremenljivkami) in REGRESSION (predvidevanje vpliva neodvisnih spremenljivk na odvisno spremenljivko).

Pridobljene informacije o športni dejavnosti otrok, njihovih prehranjevalnih navadah ter navadah njihovih staršev, o okolju, v katerem živijo, ter vsebinskih, organizacijskih, materialnih in kadrovskih dejavnikih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu so pomembne za načrtovanje potrebnih sprememb, ki bodo omogočale skladen in zdrav razvoj predšolskih otrok v Sloveniji.

V nadaljevanju bomo strnjeno predstavili najpomembnejše ugotovitve, ki smo jih pridobili na osnovi rezultatov anketiranja staršev ter njihovih otrok in nato še najpomembnejše ugotovitve, ki smo jih pridobili na osnovi rezultatov anketiranja ravnateljcev vrtcev.

## *1. Športna dejavnost staršev in izbrani dejavniki zdravega načina življenja*

### **Športna dejavnost**

Analize rezultatov anketiranja staršev in njihovih otrok je pokazala, da se 31 % staršev med tednom **ne** ukvarja z nobeno športno dejavnostjo. Izmed 69 % staršev, ki so športno dejavni, je kar 35.4 % takih, ki športnim dejavnostim namenijo manj kot 2 uri na teden, kar ne zadovoljuje niti minimalnih standardov za ohranjanje zdravja. Z organizirano športno dejavnostjo se ukvarja samo 14.2 % staršev, le 33.7 % staršev pa mesečno nameni denar za različne športne dejavnosti. Povprečni mesečni izdatek družine za športne dejavnosti je 52.3€ na mesec. Ugotovili smo, da je število športnih pripomočkov doma relativno skromno, med njimi prevladujejo žoge (79.6 %), kolesa (74.8 %), sani (67.9 %) in loparji za tenis (63.5 %). Ostalih športnih rekvizitov nima niti polovica družin.

Razloge za premalo pogosto športno dejavnost staršev lahko iščemo v pomanjkanju motivacije, časa, primernih površin, ponudbe itd. Smiselno bi bilo ponuditi organizirane športne dejavnosti za starše v času organizirane športne dejavnosti njihovih otrok ali pa družinske rekreacije, saj bi tako prihranili pri času in denarju. Poleg tega bi lokalne skupnosti lahko v okviru različnih projektov organizirale športne dejavnosti za družine tudi med počitnicami in vikendi. Predlog za

družinske tabore bi bilo smiselno vključiti tudi v različna zdravilišča, dopustniške destinacije ipd. Za celosten razvoj predšolskega otroka bi bilo potrebno vključiti čim več različnih športnih dejavnosti, ki so vezane na uporabo različnih športnih rekvizitov.

### **Izbrani dejavniki zdravega načina življenja staršev**

Ugotovili smo, da redno kadi 12.9 % staršev, občasno pa 10.5 %. Alkoholne pijače občasno pije 39.1 % staršev, 1 % pa jih pije redno. Starši sicer najpogosteje pijejo vodo (82.4 %). Glede na priporočila strokovnjakov za zdravo prehranjevanje, kjer poudarjajo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, večerja pa najmanj pomembna, smo pričakovali, da bo delež staršev, ki zajtrkujejo, višji od deleža staršev, ki večerjajo. Rezultati analize vprašalnikov za starše pa so pokazali, da zajtrkuje le 65 % staršev, medtem ko jih večerja kar 75.2 %.

Kljub temu, da je ozaveščenost staršev o pomenu zdrave prehrane in ostalih dejavnikih zdravega načina življenja visoka, je delež staršev, ki živijo nezdravo, še vedno previsok. V raziskavi smo dokazali, da imajo športno dejavnejši starši bolj športno dejavne otroke. Ker imajo starši s svojim zgledom izredno velik vpliv tudi na odnos otrok do zdrave prehrane, bi se tega morali zavedati in na boljše spremeniti tudi svoj način prehranjevanja.

## ***2. Športna dejavnost otrok in izbrani dejavniki zdravega načina življenja***

### **Športna dejavnost**

V raziskavi smo ugotovili, da je gibalno/športno dejavnih 91.9 % otrok. Povprečno se z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi ukvarjajo dobrih 7 ur in pol na teden. Med počitnicami in vikendi je športno dejavnih 83.7 % predšolskih otrok, in sicer eno uro na dan. Le 56.5 % otrok se ukvarja z organiziranimi športnimi dejavnostmi. Njihov povprečni čas, ki ga namenijo tem dejavnostim, je slabi dve uri na teden. Otroci najpogosteje tečejo, se lovijo, se igrajo z žogo, kolesarijo in plavajo. Vrste neorganiziranih športnih dejavnosti se med tednom in med počitnicami razlikujejo, vendar se v predšolskem obdobju večina otrok z neorganiziranimi športnimi dejavnostmi ukvarja v krogu družine. Pri organiziranih športnih dejavnostih pa prevladujejo splošna vadba, igre z žogo, ples in plavanje.

Ugotovili smo, da je delež gibalno/športno dejavnih otrok večji od deleža športno dejavnih staršev. Tako starši kot njihovi otroci se redko ukvarjajo z organiziranimi športnimi dejavnostmi. Zaradi specifičnosti razvoja predšolskih otrok bi bilo smiselno, da bi jih starši pogosteje

vključevali v organizirane športne dejavnosti, ki bi jih vodili športni pedagogi z ustrežno usposobljenostjo za predšolsko vzgojo.

### **Izbrani dejavniki zdravega načina življenja otrok**

Ugotovili smo, da je večina staršev (90.4 %) mnenja, da so njihovi otroci primerno težki. Starši pozitivno ocenjujejo tudi njihovo telesno pripravljenost. Otroci po večini nimajo prirojenih napak, pogostejše pa so alergije, saj ima kar 20 % vseh anketiranih otrok vsaj eno vrsto alergij. Otroci med tednom povprečno presedijo 115 minut na dan, med vikendi in počitnicami pa 150 minut na dan. Na prostem se med tednom gibajo dobri 2 uri in pol dnevno, med vikendi pa v povprečju dobrih 5 ur na dan.

Pretežni del svojega budnega časa otroci preživijo v vrtcu, zato sta število in kvaliteta obrokov med tednom vezani na vrtce. Ugotovili smo, da večina otrok zaužije zajtrk, dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico v vrtcu, večerje pa so vezane na dom. Starši zaužijejo bistveno manj obrokov, ne zajtrkujejo redno, pogosteje kot njihovi otroci jedo nezdravo hrano. Večino dnevnih obrokov otroci zaužijejo v vrtcu. Posebno pozornost bi morali zato starši nameniti prehrani med vikendi in počitnicami. Ugotovili smo, da otroci preveč časa presedijo v zaprtih prostorih in preveč gledajo televizijo. S spremembo življenjskega sloga celotne družine bi lahko zmanjšali vplive nekaterih dejavnikov za zdravje škodljivih navad.

## ***2. Mnenja ravnateljev in organizacijski, kadrovski, vsebinski in materialni dejavniki za vodenje športnih dejavnosti v vrtcu***

### **Mnenja ravnateljev**

Ugotovili smo, da je večina ravnateljev naklonjena športnim dejavnostim v vrtcu in se zavedajo pomena ustreznih organizacijskih, vsebinskih, materialnih in kadrovskih dejavnikov za izvajanje športnih dejavnosti. 83.8 % ravnateljev namreč meni, da bi bilo potrebno vključiti športni program Zlati sonček v izvedbeni kurikulum njihovega vrtca. 67.6 % ravnateljev meni, da je za vodenje športnih dejavnosti v vrtcu najprimernejši športni pedagog z usposobljenostjo za predšolsko športno vzgojo. Čeprav v 97.3 % vrtcev športne dejavnosti vodijo vzgojiteljice, ravnatelji v večini (64.9 %) menijo, da bi bilo smiselno zaposliti športnega pedagoga vsaj za več enot skupaj. Ravnatelji se v večini le seznanijo z načrtovanjem, izvajanjem in realizacijo ciljev, slaba četrtina pa zelo podrobno nadzira celotno delo vzgojiteljev pri izvajanju športnih dejavnosti. Ugotovili smo, da se 37.8 % vzgojiteljic vsakoletno udeležuje stalnih strokovnih izpopolnjevanj na področju športa. Med področji stalnih strokovnih izpopolnjevanj prevladujeta narava in umetnost.

Pozitivna mnenja ravnateljev za izvajanje športnih dejavnosti so dobrodošla. Njihova naklonjenost bi morala spodbuditi vzgojitelje k pestrejši izbiri športnih dejavnosti in k pogostejšemu vključevanju teh aktivnosti v vsakodnevne dejavnosti vrtca. Menimo, da bi bilo smotrno začeti z zaposlovalno politiko športnih pedagogov v vrtcu vsaj na nivoju več enot vrtcev skupaj. Poleg tega predlagamo, da si vzgojiteljice pridobijo ustrezne usposobljenosti za izvajanje različnih športnih dejavnosti, kot so vaditelj plavanja, učitelj smučanja, mentor/vodnik planinskih skupin, vaditelj rolanja ipd. Ravnatelji menijo, da 21.6 % vzgojiteljev nima ustrezne usposobljenosti za plavanje, 32.4 % vzgojiteljev pa nima ustrezne usposobljenosti za smučanje.

### **Organizacijski, kadrovski, vsebinski in materialni dejavniki za izvajanje športne dejavnosti predšolskih otrok**

#### *Organizacijski dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu*

Športne dejavnosti v vrtcih se pretežno izvajajo v zaprtih prostorih, najpogosteje v igralnicah, ki so po površini najmanjše. Med različnimi organizacijskimi oblikami prevladujejo vadbene ure, gibalne minute in sprehodi. Športno popoldne in dopoldne izvajajo le redki vrtci. Več kot polovica jih nikoli ne izvaja tečajev rolanja, letovanj, taborjenj, zimovanj in tečajev kolesarjenj. 12.1 % vrtcev ne izvaja športnega programa Zlati sonček. V podrobnejši analizi smo ugotovili, da se organizacijske oblike izvajanja športnih dejavnosti med tremi slovenskimi območji razlikujejo. Najpestrejše organizacijske oblike izvajajo na vzhodnem območju Slovenije, kjer imajo tudi najboljše materialne pogoje. Vzgojitelji s teh območij se pogosteje strokovno izpopolnjujejo, ravnatelji teh vrtcev pa imajo statistično pomembno pozitivnejši pogled na pomen športa in gibanja. Raziskava je pokazala, da imajo vrtci s tega območja v sklopu vrtca tudi več zelenih površin ter tako več možnosti za pestrejše organizacijske oblike.

Menimo, da bi vzgojitelji izvajali pestrejše organizacijske oblike, če bi jim omogočili boljše materialne pogoje dela ter jim omogočili ustrezna stalna strokovna izpopolnjevanja. Skromno izbiro različnih organizacijskih oblik lahko verjetno pripišemo tudi skromnemu znanju vzgojiteljev na področju izvajanja gibalnih/športnih dejavnosti.

#### *Vsebinski dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu*

Organizacijski in vsebinski dejavniki so med seboj povezani, saj določene športne dejavnosti ne moremo izvajati v različnih organizacijskih oblikah. Vsebinski dejavniki so, še bolj kot organizacijski, vezani na materialne dejavnike, in sicer še posebej na število in kakovost športnih

pripomočkov in športnih orodij. V naši raziskavi smo ugotovili, da vzgojitelji pri vadbi premalo vključujejo športne pripomočke. 33.3 % vrtcev vsaj 1-krat tedensko izvaja športni program Zlati sonček.

Enako kot pri organizacijskih dejavnikih so tudi pri vsebinskih dejavnikih za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu vzgojitelji vezani na materialne dejavnike. Čim pestrejša je izbira v vrtcu, tem lažje bodo vzgojitelji posegali po različnih vsebinah, ki bodo celostno vplivale na otrokov razvoj in mu omogočale, da bo že v zgodnjem otroštvu dobil temelje za kasnejše ukvarjanje s športom.

#### *Materialni dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu*

Za kakovostno izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu je potrebno zagotoviti dovolj kakovostnih športnih pripomočkov, športnih orodij in zagotoviti ustrezen prostor za izvajanje. V raziskavi smo ugotovili, da je povprečna starost vrtcev v našem vzorcu 26.9 let, najstarejši vrtci so v vzhodnem območju Slovenije. Zadnje adaptacije so bile delane v večini vrtcev pred letom 2000. Večina vrtcev je bila grajena po starih normativih in standardih, zato so športne igralnice le v redkih vrtcih in še tam ne dosegajo minimalnih standardov velikosti vadbenih prostorov. Kljub temu, da ima 61.1 % vrtcev poseben prostor za izvajanje športnih dejavnosti, jih 51.5% najpogosteje izvaja v igralnici, ki ima med razpoložljivimi prostori za športno vadbo najmanjšo površino. Vzrok je verjetno v enostavnejši uporabi igralnice. Rezultati analize športnih pripomočkov so pokazali, da je v vrtcih dovolj le žog, obročev, trakov in kolenic. Premalo pa je športnih orodij, kot so švedske skrinje, male prožne ponjave, klopi itd. Ravnatelji vrtcev ocenjujejo, da imajo premalo tudi letvenikov, plezalnih lestev in sten za plezanje.

Ugotovili smo, da so materialni dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcih slabi. Potrebno bi bilo adaptirati vrtce, zagotoviti športne igralnice, kjer bi imeli otroci dovolj prostora za nemoteno izvajanje temeljnih in športnih gibanj. Potrebno bi bilo tudi preurediti zunanja igrišča in igrala na njih.

#### *Kadrovski dejavniki za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu*

Za kakovostno izvedbo so poleg omenjenih organizacijskih, vsebinskih in materialnih dejavnikov izredno pomembni tudi kadrovski. Ravnatelji v vrtcu ugotavljajo, da bi bilo smiselno vključevati športnega pedagoga v proces izvajanja športnih dejavnosti v vrtcu. Menijo (75.7 %), da so njihovi vzgojitelji le delno primerno usposobljeni za vodenje športnih dejavnosti. Ugotavljajo še, da bi bilo potrebno vzgojiteljem zagotoviti pogostejše stalno strokovno usposabljanje na področju gibanja in jih usposobiti za vaditelje/trenerje/ učitelje/mentorje za različne športne

dejavnosti. Menimo, da je poleg dobrega kadra pomembno tudi zagotavljanje ustreznih materialnih pogojev.

Naša raziskava je pokazala, da na pogostost organiziranih športnih dejavnosti sinergijsko vplivajo organizacijski, vsebinski, kadrovski in materialni dejavniki skupaj. Specifičnost predšolskega otroka, ki se sočasno razvija na vseh področjih in se oblikuje skozi okolje, dednost in lastno aktivnost, nas pripelje do potrebnega celovitega gledanja razvoja in upoštevanja hkratnosti vplivov. Mnoge raziskave so že potrdile povezanost športne dejavnosti staršev s stopnjo športne dejavnosti njihovih otrok in s tem potrdile hipotezo, da imajo tisti starši, ki so bolj športno dejavni, pozitivnejši odnos do zdrave prehrane. Hkrati pa se je izkazalo, da imajo otroci zaradi strokovno načrtovane prehrane v vrtcu običajno boljše prehranjevalne navade od svojih staršev, kar je potrdila tudi naša raziskava. Otroci se pretežno prehranjujejo v vrtcu, kjer strokovnjaki za prehrano poskrbijo za pestrost in primerno število obrokov. Starši pa zaradi časovne stiske, sodobnega načina življenja itd. prevečkrat posegajo po hitri in že pripravljene hrani, prigrizkih in pogosto izpuščajo zajtrke.

Izvirnost in pomemben doprinos naše raziskave k znanosti je torej v kompleksnem obravnavanju problematike športne dejavnosti otrok v vrtcu ter družini, in sicer v povezavi z nekaterimi elementi zdravega načina življenja otrok. Kompleksnost se odraža v tem, da so izbrani dejavniki zdravega načina življenja obravnavani po sklopih enkrat v okviru družine in drugič v okviru inštitucije (vrtca). Ločeno po območjih predstavljajo vpogled v posamezne dele Slovenije in nam služijo za načrtovanje sprememb tam, kjer so potrebne, in pri tistih dejavnikih, ki so v danem delu najšibkejši. To pa nam že nakazuje nove izzive raziskovanja.

Raziskavo zaključujemo z dvema smernicama, ki lahko predstavljata izhodišče za nadaljnje raziskovalno delo:

- Starši imajo večji vpliv na otroka v času počitnic in med vikendi, zato morajo ta čas še posebej pozorno načrtovati. Paziti morajo pri izbiri zdrave prehrane in primernih športnih dejavnosti za skupno ukvarjanje s športom. Izogibati se je treba nezdravim razvadam (alkohol, kajenje). Starši se morajo zavedati, da so največji zgled svojim otrokom.

- Vrtec mora izredno celostno načrtovati letni načrt dela, saj mora spremljati in vključevati vse dejavnike preprečevanja nezdravega življenjskega sloga (prehrano, športno dejavnost idr.). Starši in vzgojitelji morajo biti otrokom zgled zdravega načina življenja ter jim omogočati pestro ponudbo različnih športnih dejavnosti. Ravnatelj pa zagotavljati dobre kadrovske in materialne dejavnike za izvajanje športnih dejavnosti v vrtcu, ki bodo skupaj z organizacijskimi in vsebinskimi dejavniki pozitivno vplivali na pogostost organiziranih športnih dejavnosti v vrtcu.



Prepričani smo, da bodo rezultati naše raziskave pomembno vplivali na razumevanje obravnavane problematike in doprinesli k pozitivnim spremembam na tem področju.

## 9 Literatura

- Access Excellence and the National Health Museum. (2005). Pridobljeno 24. 3. 2005 iz <http://www.accessexcellence.org/RC/AB/BC/1977-Present.html>
- ACSM. (1978). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 10 (str. 7-10).
- Agita Mundo (2008). *No frontiers to agitate*. Pridobljeno 15.7.2008 iz [http://adp.lin.ca/resource/html/whistler/World %20Health %20Day.pdf](http://adp.lin.ca/resource/html/whistler/World%20Health%20Day.pdf)
- Alltard, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. V Nussbaum, M. in Sen A. (Ur.). *The Quality of Life*. Str. 88-94. Oxford: Clarendon Press.
- American Heart Association. (2005). Exercise (Physical Activity) and Children. Pridobljeno 27. 12. 2008 iz: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4596>
- Amon, T. (2004). Genetika. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 13. 1. iz <http://www.eduanim.com/genetika>
- Andersen, R., Crespo, C., Barlett, S., Cheskin, L. in Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the American Medical Association*, 279, 938-942.
- Aremstrong, N. (2007). Physical fitness and physical activity patterns of European youth, Chapter 2. V. W.D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles (27-56)*. *Sport sciences international*, vol. 4. Frankfurt am Main [etc.]: Peter Lang.
- Ažman, D. (2004). Kajenje in šport v prostem času pri osnovnošolcih in srednješolcih. V R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc in Obid, A. (Ur.), *Otrok v gibanju: zbornik izvlečkov in prispevkov*. 3. mednarodni simpozij. Kranjska gora, Slovenija [Elektronska izd.] (str. 44-45). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Backović Juričan, A., Kranjc Kušlan, A. in Novak Mlakar, D. (2002). Slovenija v gibanju-skupen projekt CINDI Slovenije in športne unije Slovenije. V *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 68-70). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija.
- Barasi, M.E. (2003). *Human Nutrition – A health perspective*. (2nd Ed) London: Arnold.
- Baxter K. (2006). *Stockley's Drug Interactions*. London: Pharmaceutical Press. Electronic version.
- Brettschneider W.D., Bünemann A. (2005). Übergewicht: Zunehmendes Markenzeichen der jungen Generation. *Sportunterricht*, 54, 73-77.
- Belović, B. (2008). *Prehranjujmo se zdravo*. Murska sobota: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije V Berčič, H. (Ur.), *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 9-20). Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Berčič, H. (2002). Analysis of recreational sports activity of Slovenes. V Milanović, D. in Prot, F. (Ur.), *3rd International scientific conference Kinesiology new perspectives* (str. 394-397). Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology.

- Berčič, H. (2002a). Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002-2006. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 6-21). Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Berčič, H. (2002b). Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. *Zdrav Var*, 41(1-2), 3-11.
- Berčič, H. (2004). V gibanju se skriva vir zdravja. *Vita: Strokovna zdravstveno vzgojna revija*, 38. Pridobljeno 17. 8.2008 iz: [http://www.revija-vita.com/Vita\\_38/V\\_gibanju\\_se\\_skriva\\_vir\\_zdravj/v\\_gibanju\\_se\\_skriva\\_vir\\_zdravj.html](http://www.revija-vita.com/Vita_38/V_gibanju_se_skriva_vir_zdravj/v_gibanju_se_skriva_vir_zdravj.html).
- Bailey, R.C, Olson, J., Pepper, S.L., Porszasz, J., Barstow, T.J. in Cooper, D.M. (1995). The level and tempo of children's physical activities: An observational study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27 (7), 1033-1041.
- Bierut, L. J., Schuckit, M. A., Hesselbrock, V. in Reich, T. (2000). Co-Occurring Risk Factors for Alcohol Dependence and Habitual Smoking. Results From the Collaborative Study on the Genetics of Alcoholism. *Alcohol Research in Health*, 24(4), 233-241.
- Biotechnology Industry Organization. (2005). Pridobljeno 24. 3. 2008 iz: <http://www.biospace.com/articles/timeline.cfm>
- Biotechnology: Timeline 2004. (2005). Pridobljeno 24. 3. 2008 iz: <http://www.biology.iupui.edu/biocourses/Biol540/2background2k4.html>
- Blair, S. N., Clark, D. B. in Cureton, K. J. (1989). Adolescents's perceptions of friends and parents's influence on aspects of their school adjustment. *Journal of Early Adolescence*, 9, 419-435.
- Blinč, A. (2002). Delovanje srca in presnove med telesnim naporom. *Zdrav Var*, 41 (2), 8-11.
- Blinč, A. in Bresjanac, M. (2006). Telesna dejavnost za zdravje. *Za srce*, 55(12), 4244. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
- Bognar, L. in Matijević, M. (1993). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
- Bratina, N. U. (2000). Ocena enostavne debelosti pri otroku in mladostniku. V Battelino, T (ur.), *Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni: Debelost in motnje hranjenja* (44-57). Ljubljana: Klinični center.
- Brcar, P. (2005). Zdravje mladostnic in mladostnikov. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 8-16). Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Bučar – Pajek, M., Čuk, I., Videmšek, M. in Hosta, M. (2007). Otroška igrišča z vidika zakonodaje. *Šport*, 55(1), dodatek: 11-16.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. in Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness. *Public Health Report*, 100, 125-131.
- Cavill, N. in Biddle, S. (2001). *What are the determinants of young people's participation in physical activity?: Does activity in childhood continue into adulthood?* London: Young Health Conference, National Heart Forum.
- Cecić Erpič, S. (2000). *Konec vrhunske športne kariere in napoved prilagoditve na pošportno življenje*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Ceglar, A. Zorko, K. Smodiš S. in Cesar, Ž. (2008). »Nova igralna športna kultura« ali kako prilagoditi šport otrokom. *Šport*, 56(1-2), 5-7.

- Chakravarthy, M.V., & Booth, F.W. (2004). Eating, exercise, and thrifty genotypes: connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases. *Journal of Applied Physiology*, 96, 3- 10.
- Christodoulos, A. D., Flouris, A. D. in Tokmakidis, S. P. (2006). Obesity and physical fitness of preadolescent children during the academic year and the summer period: effects of organised physical activity. *Journal of Child Health Care*, 10(3). 199-212.
- Collins, W. A., Maccoby, E. E., Steinberg, L., Hetherington, E. M. in Bornstein, M. H. (2000). Contemporary research in parenting: The case for nature and nurture. *American Psychologist*, 55, 218-232.
- Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128-144.
- Corbin, C. B., LeMasurier in G., Franks, B. D. (2002). *Making sense of multiple physical activity recommendations*. Washington, D.c.: President's council on physical fitness and sports.
- Conway, T. L. in Cronan, T. A. (1992). Smoking, exercise, and physical fitness. *Preventive Medicine*, 21(6), 723-34.
- Cox, K. L, Puddey, I. B, Morton, A. R, Beilin, L. J, Vandongen, R., & Masarei, J. R. (1993). The combined effects of aerobic exercise and alcohol restriction on blood pressure and serum lipids: a two-way factorial study in sedentary men. *Journal of Hypertension*, 11(2), 191-201.
- Craig, S. B., Bandini, L. G., Lichenstein, L. H., Schaefer, E. J. in Dietz, W. H. (1996). The impact of physical activity on lipids, lipoproteins, and blood pressure in preadolescent girls. *Pediatrics*, 98, str. 389-395.
- Čebašek-Travnik, Z. (2004). Kajenje kot bolezen odvisnosti. *Vita. Strokovna zdravstveno vzgojna revija*. Psihiatrična klinika Ljubljana. Pridobljeno 4. 5. 2005 s svetovnega spleta: [http://www.revijavita.com/Vita\\_43/Kajenje\\_kot\\_bolezen\\_odvisnosti/kajenje\\_kot\\_bolezen\\_odvisnosti.html](http://www.revijavita.com/Vita_43/Kajenje_kot_bolezen_odvisnosti/kajenje_kot_bolezen_odvisnosti.html).
- Černigoj Sadar, N. (2002). Kakovost različnih področij življenja in zdravje, V Toš, N. (ur.), Malnar, B. (ur.), *Družbeni vidiki zdravja: sociološka raziskovanja odnosa do zdravja in zdravstva*, (Dokumenti SJM, 8), Ljubljana: FDV, IDV, Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij, str. 71-86.
- Česnik, B. (1999). *Primerjava opreme in gibalnih aktivnosti v podeželskih in mestnih vrtcih*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Diplomsko delo.
- Čuk, I., Bučar – Pajek, M., Videmšek, M. in Hosta, M. (2007). Poškodbe otrok na otroških igriščih. *Šport*, 55(1), dodatek: 26-28.
- Čuk, I., Bučar – Pajek, M., Bricelj, A., Videmšek, M. in Hosta, M. (2007). Značilnosti igral na slovenskih igriščih. *Šport*, 55(1), dodatek: 29-38.
- Čuk, I., Bučar – Pajek, M., Videmšek, M., Hosta, M. in Bricelj, A. (2007). Merila za ocenjevanje kakovosti otroških igrišč. *Šport*, 55(1), dodatek: 39-47.
- Day, H., Jankey, S.G. (1996). Lessons from the literature: Toward a holistic model of quality of life. V R., Revwick, I., Brown, M. Nagler (Eds.). *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation: Conceptual Approaches Issues and Applications* (pp. 39-50). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DH. (1996). *Strategy statement on physical activity*. London: Department of health.

- Dishman, R. K. in Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. V C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health* (str. 214–238). Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers.
- Dolenc, P., Kupec, L., Matejek, Č., Pišot, R., Planinšec, J., Šetina, T., Šimunič, B., Štemberger, V., Videmšek, M., Volmut, T. in Žnidaršič, M. (2008). *Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga : gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok: končno poročilo*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Doupona Topič, M. In Petrovič, K. (2000). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1999. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za Kineziologijo.
- Doupona Topič, M. in Sila, B. (2007). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport*, 55(3), 12-16. Priloga: Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006.
- Doupona Topič, M., Cveblar, G. in Matoh, J. (2002a). Gibalna (športna) dejavnost – »recept za zdravo življenje«. V *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 78-81). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija.
- Drobne, J. in Mohar, P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje: Celjska mohorjeva družba.
- EC. (2004). The citizens of European union and sport: special Eurobarometer, Šridobljeno 16.4.2008 iz [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_213\\_report\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf)
- Ekelund, U., Sardinha, L., Anderssen, S., Harro, M., Franks, P., Brage, S., Cooper, A., Andersen, L., Riddoch, C. in Froberg, K. (2004a). Associations between objectively assessed physical activity and indicators of body fatness in 9- to 19-y-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe (the European Youth Heart Study). *American Journal of Clinical Nutrition*, 80, 584-590.
- Ekelund, U., Yngve, A., Brage, S., Westerterp, K. in Sjöström, M. (2004b). Body movement and physical activity related energy expenditure in children and adolescents: implication for the interpretation of physical activity data. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 851-856.
- Elmadfa, I. in Leizmann, C. (1998). *Ernahrung des Menschen*, Stuttgart, Verlag Eugen Ulmer.
- Emerson W. Pugh (2002). Origins of Software Bundling. *IEEE Annals of the History of Computing*, 24(1), str. 57-58.
- Evropski urad SZO (2002). *Health behaviour in School-Aged Children survey 2002*. WHO.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of Personality*, 58, 245–261. Pridobljeno 29. 12. 2007 s svetovnega spleta: <http://www.personalityresearch.org/bg.html> .
- Farnsworth, D. K., in Kramer, J. T. (1990). Playground Equipment-Related Injuries and Deaths. Washigton, DC: US Consumer Product Safety Commission.
- Faugier, J. (2001). Barriers to healthy eating in the nursing profession: part 1. *Nursing Standard*, 36(1), 33-6.
- Fidler Mis, N. (2006). Novo leto, nov začetek? *Polet*, 5, str. 56.
- Finn, K., Johannsen, N. in Specker, B. (2002). Factors associated with physical activity in preschool children. *The Journal of Pediatric*, 140, str. 81-85.
- Flisek, M. (2008). Sodobna športna tehnologija – oimemben dejavnik v vseh pojavnih oblikah športa. *Šport*, 56(1-2), Sodobna športna tehnologija, 12-20.
- Flisek, M. in Štemberger, V. (2008). Etična kakovost kot resnična in smiselno prilagojena tehnologija v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole. *Šport*, 56(1-2), 4.

- Fogelholm and Kukkonen Harjula, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain – a systematic review. *Obes Rev*, 1(3), 95-111.
- Fogelholm, M. (2002). Physical activity and nutrition in the fight against the global epidemic of obesity. V *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 97-98). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje.
- Fox, D.J in Khattar, R.S. (2004). Carcinoid heart disease: presentation, diagnosis and management. *Heart*, 1224(90). str. 8.
- Fras, Z. (2001). Telesna aktivnost- varovalni dejavnik za srce in ožilje. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 41-59). Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Fras, Z. (2002). Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravje. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipčič (Ur.), *Otrok v gibanju. 2. mednarodni znanstveni in strokovni posvet*, Kranjska gora, oktober 2002. Zbornik prispevkov (str. 20-8). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Fras, Z. (2002a). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdravstveno Varstvo*, 41, 27-34.
- Fras, Z., Zaletel Kragelj, L. in Mavčec Zakotnik, J. (2003). Zdravstveni vidik gibanja – športne aktivnosti prebivalstva Slovenije. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 54-63). Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Fras, Z. (2005). Gibanje za zdravje – strateške usmeritve na nacionalni ravni. V *Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podpora okolja*. (10-14). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Fras, Z., Zaletel Kragelj, L. in Maučec Zakotnik, J. (2005). Razširjenost dejavnikov tveganja za aterosklerozo v Sloveniji. Predstavitev nekaterih ključnih rezultatov raziskave CINDI Slovenija 2002/03. V Z. Fras (Ur.), *Forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005* (str. 3-10). Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.
- Gabrijelčič-Blenkuš, M. (2000). Prehrana in prehranske navade za zdrav življenjski stil v Evropi. Pridobljeno 7.4.2008 iz [http://med.over.net/revija\\_isis/oktober\\_2000/aktualno.htm](http://med.over.net/revija_isis/oktober_2000/aktualno.htm)
- Gabrijelčič-Blenkuš, M. (2005a). *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Gabrijelčič-Blenkuš, M. (2005b). Prehrana mladostnika. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 25-33). Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Gabrijelčič-Blenkuš, M., Gregorič, M. in Fajdiga Turk, V. (2007). Prehranske navade in prehranski status. V H. Jeriček, D. Lavtar in T. Pokrajc (2007). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, str. 31-52.
- Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development* (sixth edition). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Garrow, J. S. (2000). *Human nutrition and dietetics*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Gauvin, L., Levesque, L., and Richard, L. (2001). Helping people initiate and maintain a more active lifestyle: A public health framework for physical activity promotion research. V R. N. Singer, H. A. Hausenblas in C. M. Janelle (Ur.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.) (pp. 718-739). New York: John Wiley.
- Gillander Gådin, K., Hammarström, A. (2002). Can school-related factors predict future health behaviour among young adolescents? *Public Health*, 116(1), str. 22-9.

- Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Tokarski, W., Predel, H.G. in Dordel, S. (2004) Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHIL-Project). *International Journal of Obesity*, 28, 22-26.
- Gutin, B., Barbeau, P. in Yin, Z (2004). Exercise Interventions for Prevention of Obesity and Related Disorders in Youth. *Quest*, 56, 120-141.
- Hafner, A. (2005). Motnje hranjenja. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 40-46). Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Haywood, K. M. in Getchell, N. (2004). *Life span motor development*. Champaign: Human Kinetics.
- Hardman, A. in Stensel, D. (2003). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. London: Routledge Taylor and Francis Group.
- Harris, J. R. (1995). Where Is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development. *Psychological Review*, 102(3), 458-489.
- Henderson H, Lickerman J, Flynn P (eds.). (2000). *Calvert – Henderson Quality of Life Indicator*. Bethesda, MD: Calvert Group.
- Heritability: Introduction. (2005). Pridobljeno 24. 3. 2008 iz <http://psych.colorado.edu/hgss/hgssapplets/heritability/heritability.intro.html> .
- Hesketh, K, Waters, J. Green, L., Alamon, L in Williams, J. (2008). Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. Pridobljeno 4. 2. 2008 iz <http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/20/1/19>
- Hosta, M., Bučar – Pajek, M., Čuk, I. in Videmšek, M. (2007). Otroška igra – veliko več kot zgolj igra, *Šport*, 55(1), dodatek: 17-25.
- Hovnik Keršmanc, M., Kastelic, A. in Zorec Karlovšek, M. (2006). Alkohol. *Zavod. Med.Over.Net*. Pridobljeno 4. 1. 2008 iz: <http://med.over.net/zasvojenost/alkoholizem.htm> .
- Ilijaš Trofenik, A., Elouissi, J., Pavlič, E. in Žagar, V. (2005). Zdrava hrana za velike in male. *Mama*, 9(95), 8-11.
- Inštitut za varovanje zdravja (2006). Pridobljeno 12.2.2008 iz: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1817>
- IOM. (2002). *Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, protein and amino acids (macronutrients)*. Washington, DC: Nation academy of sciences institute of medicine.
- Jan, N. (2003). Zdravje se začne za mizo! *Za srce*, 12(2), 24-25.
- Jankauskiene, R. in Kardelis, K. (2005). Body image and weight reduction attempts among adolescent girls involved in physical activity. *Medicina (Kaunas)*, 41(9), 796-801.
- Jelenko Roth, P. (2004). Kako zdravstvo na osnovni ravni uveljavlja pomen telesne aktivnosti. *JAMA-SI*, 12 (1), 50-53.
- Jeriček, H., Pokrajc, T. in Lavtar, D. (2007). *Predstavitev rezultatov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v v šolskem obdobju 2006*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja.
- Jeriček Klanšček, H., Pucelj, V., Scagnetti, N., Lavtar, D., Bajt, M. in Gabrijelčič Blenkuš, M. (2008). Health inequalities in young people health. V *Reducing health inequalities among youth role of adolescent /School medicine*. Ljubljana: Slovene Society of School and University Medicine, Slovene Medical Association.
- Jerman, T. (2003). *Razširjenost tobaka, alkohola in drugih drog med ljubljanskimi srednješolci v letu 2003*. Ljubljana: Zavod za zdravstveno varstvo.

- Joens-Martre, R.R, Welk, G.J., Calabro, M.A., Russell, D.W., Nicklay, E., in Hensley, L.D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *Journal of Rural Health*, 24 (1), 49-54.
- Jurak, G. (2006). Sports vs. The »cigarettes in coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Antropological Notebooks* 12(2), 79-95.
- Jurak, G. (2008). *Vloga šole in športa pri oblikovanju življenjskega sloga mladih*. Pridobljeno 18.2.2008 iz [http://www.zrss.si/ppt/SVZ\\_GJ %20 %C5 %BDivljenski % 20stil %20mladostnikov.ppt](http://www.zrss.si/ppt/SVZ_GJ%20%C5%BDivljenski%20stil%20mladostnikov.ppt).
- Jurdana, M., Plazar, N. in Pišot, R. (2008). Gibalna neaktivnost in prehranske navade: pomen preventivne pri vzgoji otrok = Non sports activities and eating habits : sence of prevention at children classes. V: Štemberger, V (ur.), Pišot, R (ur.) in Rupret, K (ur.). Gibalna, športna vzgoja v luči kakovostnega izobraževanja: zbornik prispevkov = proceedings. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno raziskovalno središče; Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, str. 181-188.
- Jurdana, M., Plazar, N. in Pišot, R. (2009). The influence of total physical inactivity on plasma homocysteine levels : risk factor for development of cardiovascular disease. V: Mikalački, M. (ur.). Proceedings book. Novi Sad: University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, str. 201-205.
- Jurovič, B. (2003). *Telesna aktivnost užiivalcev hitre prehrane v restavracijah McDonald's v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Južnič Sotlar, M. (2003). Začne se v šolskih klopeh. *Viva*, 11(115), 96-97. Kajenje tobaka in tobačnih izdelkov je daleč najbolj razširjena oblika zlorabe psiho-dejavnih snovi (2009). Pridobljeno 22.3.2009 iz: [http://med.over.net/zasvojenost/uprimo\\_serijski\\_morilec.php](http://med.over.net/zasvojenost/uprimo_serijski_morilec.php)
- Kalar, Ž., Videmšek, M. in Zavrl, N. (2003). Analysis of fine motor tests in five- to six-year old children = Analiza testov fine motorike pri pet- do šestletnih otrocih. *Kinesiologija Slovenica*, 9 (2), 28-36.
- Kalish, S. (2000). *Fitness za djecu: praktični savjeti za roditelje*. Zagreb: Gopal.
- Kamin, T. (2006). *Zdravje na barikadah*. Ljubljana. Fakulteta za družbene vede
- Karpljuk, D. (1999). *Učinek eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti pri učenkah in učencih v zgodnjem pubertetnem obdobju*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Karpljuk, D., Hadžić, V., Dervišević, E., Rešetar, V., Debevc, U. in Videmšek, M. (2004). Spremembe krvnega sladkorja pri diabetikih tipa 2 pod vplivom hoje in nekatera izhodišča vadbe za zdravje. *Šport* 52(1), 37-43.
- Karpljuk, D., Videmšek, M., Štihec, J., Srše, V., Kolar, M. in Dervišević, E. (2002). Športna vzgoja za zdravje. *Slovenska pediatrija*, 9(1), 117-122.
- Karpljuk, D., Videmšek, M., Dervišević, E., Rožman, F., Novak, M. in Suhadolnik, G. (2003). Z gibanjem nad odvečne kilograme. *Za srce*, 12(3), 12-13.
- Karpljuk, D., Videmšek, M. in Štihec, J. (2002). Z vadbo do gospodarnega delovanja organizma. *Za srce*, 5(1), 22-26.
- Karpljuk, D., Videmšek, M., Kondrič, M., Štihec, J. in Karpljuk, K. (2000). Heart rate dynamics in 5,5-year-old children during relay races. *Kinesiology (Zagreb)*, 32(2), 75-83.
- Karpljuk, D., Videmšek, M., Rožman, F. in Suhadolnik, G. (2000). Učinek eksperimentalnega programa vadbe na vzdržljivostne potenciale pri 11-letnih učencih in učenkah. *Šport*, 48(1-2), 69-78.
- Kate, M. in Sentočnik, T. (2005). Telesna aktivnost pri debelosti. Pridobljeno 10. 8.2008 iz [http://ares.spic.tv:1180/files/rekreacija/ alistevedeli/kete\\_telesakt.htm](http://ares.spic.tv:1180/files/rekreacija/alistevedeli/kete_telesakt.htm).



- Kete, V., Videmšek, M., Karpljuk, D. (2005). Povezava med odnosom vzgojiteljic do športa in izvajanjem dejavnosti v naravi pri predšolskih otrocih. *Šport*, 53(4), 43-48.
- Keys, A., Brozek, J., Henschel, A., Mickelsen, O. in Taylor, H. L. (1950). *The biology of human starvation*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klajnsček, C. (2003a). Načela o gibanju. To sem jaz. Pridobljeno 16. 4.2008 iz <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/562/detail.html>
- Klajnsček, C. (2003b). Piramida telesne dejavnosti. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo. Pridobljeno 17.11. 2008 iz <http://zivilska.e-podpora.si/pa-se-nekaj-o-prehrani/zdrava-prehrana-in-mladostniki-na-kaj-moramo-bit-poz.html>
- Knai, C. in Robertson, A. (2002). Strategies for healthy food in nutrition policy: the who European experience. V *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 139-146). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje.
- Koch V. (2002). Ni skrivnega recepta. Pogovor z Lesjak, A. *Za srce*, 11(2), 15-16.
- Koch, V. (2004). Manj maščob – več vitaminov. Škofljica: Zavod za izboljšanje kvalitete življenja – med.over.net. Pridobljeno 17.11.2007 iz <http://www.uzivajmo.com/html/prehrana.php>
- Kohl, H. W. III. (2001). Physical activity and cardiovascular disease; evidence for a dose response. *Med Sci Sports Ex*, 33 (Suppl), 472-S483.
- Kociper, J. (2006). *Odvisnost od alkohola – prepoznavanje*. Pridobljeno 13.4.2009 iz [http://users.volja.net/npradenci/doc/ODVISNOST %20OD %20ALKOHOLA.doc](http://users.volja.net/npradenci/doc/ODVISNOST%20OD%20ALKOHOLA.doc)
- Kojić, T. (2003a). Jejte, pijte in bodite zdravi! *Viva*, 11(111), 74-75.
- Kojić, T. (2003b). Kaj zares deluje? *Viva*, 11(115), 84-87.
- Kojić, T. (2003c). Jesti dobro in premišljeno. *Viva*, 11(117), 96-98.
- Konec Juričič, N. in Podkrajšek, D. (2007). Izbrani dejavniki tveganja za zdravje otrok in mladostnikov. V B. Štern (2007). *Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti – zbornik projekta*. Ljubljana: CINDI Slovenija, 13-19.
- Koprivnikar, H. (2005). Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in svetu. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 54-64). Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Koprivnikar, H. (2005a). Posledice kajenja in ukrepi za zmanjševanje kajenja. Pridobljeno 10. 8. 2008 iz [http://www.ivz.si/ivz/aktualno/novica.php?ivz\\_id=249](http://www.ivz.si/ivz/aktualno/novica.php?ivz_id=249)
- Kos, M. (2004). *Vpliv televizije na otroke in mladostnike*. Pedagosška fakulteta v Ljubljani: Diplomsko delo.
- Kostanjevec, S. (Ur.) in Torkar, G. (Ur.) (2005). *Zdrav življenjski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje. Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kovač, M. in Starc, G. (2007). Življenjski slogi otrok in mladine med izbiro in določenostjo. V M. Kovač (Ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in Mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, str. 29-34.
- Kraševac-Ravnik E. in Bevc-Stankovič M. (2008). Svetovni dan gibanja 2008 »Telesna dejavnost za vse«. Pridobljeno 08.05.2008, iz <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1528>.
- Kraševac-Ravnik, E. (2005). Telesna dejavnost za zdravje in pomen v podpornih okoljih. V *Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podporna okolja*. (4-7). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

- Kristensen, P. L., Korsholm, L., Møller, N. C. idr. (2007). *Sources of variation in habitual physical activity of children and adolescent: the European youth heart study*. Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports. 17(3). 193-200.
- Kropej, V. L. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok* [The influence of environment on the sports activity of preschool children]. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kropej, V. L. (2002). Športna aktivnost predšolskih otrok in družinsko okolje = Sport Activity of Pre-school Children and Family Environment V Pišot, R., Štemberger, V., Krpač, F. in Filipčič, T. (Ur.). *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov* (str. 379-385). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kropej, V. L. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kropej, V. L. in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children = Starši in športna aktivnost njihovih predšolskih otrok. *Kinesiologija Slovenica*, 8(1), 19-24.
- Kropej, V. L. Videmšek, M. (2003). Športno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Šport* 51(1), 60-62.
- Kropej, V. L., Pišot, R. in Šimunič, B. (2005). Where do children get information about healthy lifestyle? V: Milovanović, D (ur.) in Prot, F. (ur.). 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia. Science and Profession - Challenge for the future: Proceedings book. [Elektronska izd.]. Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, str. 297-300.
- Kropej, V. L., Videmšek, M. in Pišot, R. (2008). Relationship between sports activity, smoking and alcohol and marijuana abuse in elementary school children in Slovenia. *Gymnica*, 38(1), 7-16.
- Kupec, L, Šimunič, B in Pišot, R. (2008). Primerjava gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok iz mestnega in podeželskega okolja, starih od 6 do 7 let = Comparison of physical and motorical ability and body characteristics of children aged from 6 to 7 years from urban and rural environment. V: Štemberger, V (ur.), Pišot, R (ur.) in Rupret, K (ur.). *Gibalna, športna vzgoja v luči kakovostnega izobraževanja: zbornik prispevkov = proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno raziskovalno središče; Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, str. 286-292.
- Kurikulum za vrtce s prilagojenem programu za predšolske otroke (<http://www.mss.gov.si>).
- Lampe, A. (2004). *Vpliv staršev na kajenje in športno udejstvovanje petnajstletnih dijakov in dijakinj*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lang, P. (2007). *Obesity in Europe*. Young people's physical activity and sedentary lifestyles. Sport Sciences International. Frankfurt am Main.
- Lasan, M. (2004). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Lasič, M. (2007). Zdravju škodljivi učinki kajenja tobačnih izdelkov. Pridobljeno 3.11.2008 iz <http://dat.si/publikacije/Article/Zdravju--kodljivi-u--269-inki-kajenja-toba--269-nih-izdelkov/140>
- Lillis, K. in Jaffe, D. (1997). Playgraund injuries in children. *Pediatr Emerg Care*, 1997(3), 149-153.
- Logstrup, S. (ur.). (2001). *Children and young people – the importance of pyisical activity: A paper published in the context of European Heart Health Inviative*. Brussels: European Heart Network.
- Lorenčič, M. (2004). »Kebrov« zakon ni prav učinkovit: alkohola je vse več. *Dnevnik*, 343.

- Lorenčič, M. (2004a). V Evropi predebela petina otrok. *Dnevnik*, 343.
- Madden, P. A. F., Bucholz, K. K., Martin, N. G. in Heath, A. C. (2000). Smoking and the Genetic Contribution to Alcohol-Dependence Risk. *Alcohol Research in Health*, 24(4), 209-214.
- Mahan, L. K. in Escot-Stump, S. (2004). Krause`s Food Nutrition and Diet Therapy, 11th edition. Usa, Saunders.
- Majerič, M., Kolenc, M. (2007). *Sportfolio.si – vzpostavljanje e-skupnosti za razvoj poklicnih kompetenc in vseživljenjsko učenje učiteljev športne vzgoje*. Šport, 55(2), 5-12.
- Majerič, M., Žvan, M. in Zajec, J. (2008). *Trend na področju stalnega strokovnega izpopolnjevanja delavcev v vzgoji in izobraževanju postaja vseživljenjsko učenje v učeh se skupnostih*. Pridobljeno 18.10.2008 iz <http://izum.izum.si/bibliografije/Y20081211182044-20780.html>
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity nad physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (3), 48–57.
- Malina, R.M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Mann, J.in Trunswell, S.(1998). *Essentials of human nutrition*. New York: Oxford University.
- Marcus, B. (1999). *Vigorous exercise helps women quit smoking and stay smoke free*. Pridobljeno 28. 11. 2006 s svetovnega spleta: [http://www.brown.edu/Administration/News\\_Bureau/1998-99/98-145.html](http://www.brown.edu/Administration/News_Bureau/1998-99/98-145.html) .
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroška igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T., in Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Založba Rokus. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. (2008). Učinek vrtca na otrokov razvoj in učenje. Pridobljeno 3. 6. 2008 s svetovnega spleta: [http://ceps.pef.uni-lj.si/povzetek %20CEPS %20- % 20ucinek % 20vrtca.pdf](http://ceps.pef.uni-lj.si/povzetek%20CEPS%20-%20ucinek%20vrtca.pdf)
- Marjanovič Umek, L. in Ferkolja Peklaj, U. (2008). *Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Maučec Zakotnik, Z. (2002). Telesna dejavnost v funkciji zdravja. *Zdrav Vestn*, 41(1-2), 1-2.
- Maučec Zakotnik, J. (2005). Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010. V *Uradni list RS*, št. 39/2005. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Maučec Zakotnik Z. in Hlastan Ribič C. (2005). Nacionalna promocija gibanja za zdravje in uživanja zelenjave in sadja ter vsaj pol urnega gibanja na dan za splošno populacijo v vseh okoljih in na vseh ravneh. Pridobljeno 2.7.2008 iz [www2.gov.si/mz/mzsplet.nsf](http://www2.gov.si/mz/mzsplet.nsf) z dne 01.10.2008.
- McClearn, G. E., Johansson, B., Berg, S., Pedersen, N. L., Ahern, F., Petrill, S. A. in Plomin, R. (1997). Substantial genetic influence on cognitive abilities in twins 80 or more years old. *Science*, 276, 1560–1563.
- Mišigoj Duraković, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje. Znanstveni dokazi, stališča in priporočila zveze društev športnih pedagogov Slovenije*. Fakulteta za šport: Zavod za šport Slovenije. Zagreb: Kineziološka fakulteta.

- Mlačak, B. (2003). Zdravje gre skozi želodec. Se naši šolarji prehranjujejo zdravo? Zdrava prehrana. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Pridobljeno 30. 3. 2008 iz [http://med.over.net/zdrava\\_prehrana/clanki/clanki\\_september03/solarji.php](http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/clanki_september03/solarji.php).
- Mourao, I., Padez, C., Moreira, P., Fernandes, T. in Rosado, V. (2005). Lifestyle among obese children: a comparative study. V *10th Annual Congress [of the] European College of Sport Science*, July 13-16 (str.123). Belgrade, Serbia. Book of abstracts.
- Musek, J. (2003). Identiteta psihologije, psihološke paradigme in konstruktivizem: perspektiva socialne paradigme v psihologiji. *Psihološka obzorja*, 12(3), str. 79-92.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Mutrie, N. (2005). Applied Exercise Psychology – Promoting Activity and Evaluating Outcomes, V T.Morris, (Ur.), *Promoting Health in Performance for Life*. Sydney: International Society of Sport Psychology.
- Nacionalni Program Prehranske Politike 2005 – 2010. Pridobljeno 2. 1. 2007 iz [http://www2.gov.si/zak/Akt\\_vel.nsf/zakposop/2005-01-1392?OpenDocument](http://www2.gov.si/zak/Akt_vel.nsf/zakposop/2005-01-1392?OpenDocument)
- Nađ, M. (2005). *Vpliv družine na odnos do športnih dejavnosti in kajenja trinajstletnih učencev in učenk*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Nadižar-Cerar, M. (2005). *Športnik in sistematični pregled pri zdravniku*. Zdravstveni dom Ljubljana-Bežigrad. Pridobljeno 16. 1. 2009 s svetovnega spleta: [http://www.revija-vita.com/Vita\\_38/Sportnik\\_in\\_sistematični\\_pregl/sportnik\\_in\\_sistematični\\_pregl.html](http://www.revija-vita.com/Vita_38/Sportnik_in_sistematični_pregl/sportnik_in_sistematični_pregl.html)
- Nikolič, V., Poredoš, T. in Sadar J. (2004). Bolezni srca in ožilja. Seminarška naloga pri predmetu Dietetika s patofiziologijo. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Živilska tehnologija. Pridobljeno 30. 3. 2008 iz [http://drustvozivilci.si/filemgmt\\_data/files/srcno\\_zilne\\_bolezni.doc](http://drustvozivilci.si/filemgmt_data/files/srcno_zilne_bolezni.doc)
- Novi Tednik (2004). Danes Svetovni dan brez tobaka. Pridobljeno 4. 1. 2006 iz <http://www.novitednik.com/novica.php?id=336inm=05inl=2004>.
- Ortega, F., B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. in Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerfull maker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Otis, C. L. in Goldingay, R. (2005). Under the Influence. Do you know how alcohol affects exercise? Pridobljeno 28. 12. 2005 iz <http://www.sportsdoctor.com/articles/alcohol3.html>.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2003). *Psychology: Adolescent and Adult Development* (9<sup>th</sup> ed.). New York, NY: McGraw Hill-Primis.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W.L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B., H., Morris, J., Paffenberger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J. in Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health. *Journal of the american medical association*, 273(5), 402-407.
- Pavčič, M. (2002). Pravega uspeha še ni! *Za srce*, 11(6,7), 26.
- Perko, D. (1998). *Slovenija – pokrajine in ljudje*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Petkovšek, M. (1984). *Odnos učencev četrtega razreda do telesnovzgojnih dejavnosti v celodnevni osnovni šoli in njihova motivacija do ukvarjanja s športom*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Bedanarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000. *Šport*, 49(3): 1-48.
- Pišot, R. (2000). The Analysis of the structure of six-and-a-half years old children's motor space in the light of its development as a whole. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 36(1), 67-78.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu - osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik slovenskega kongresa športne*

- rekreacije (str. 21-4). Rogla: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2002). Z gibanjem do zdravja – od otroka do starostnika. *Zdrav Var*, 41 (1-2), 12-15.
- Pišot, R., Juriševič, M. in Završnik, J. (2002). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladine ter njihov vpliv na spremembo vedenjskega sloga. V H. Berčič (Ur.), Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo (str. 48-53). Športna unija Slovenije.
- Pišot, R. (2002). Physical/sports activity for health" - target developmental research project in Slovenia. Promoting Health through Physical Activity and Nutrition - International Conference. Radenci, 131-134.
- Pišot, R., Turk Riga, N. in Trebižan, B. (2002). Primerjava gibalnih sposobnosti in vključevanja v gibalne/športne aktivnosti mestnih in vaških učencev. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipčič (Ur.), *Otrok v gibanju* (str. 342-346). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Pišot, R., Jelovčan, G., Černuta, U., Stankovič, D., Črtanec, A. in Žerjal, I. (2003). Predstavitev raziskovalnega projekta "Krepimo zdravje z gibanjem na prostem". *Vzgojiteljica*, 5(4), 22-25.
- Pišot, R., Juriševič, M. & Završnik, J. (2003). Gibalno/športna aktivnost za zdravje ter samopodoba otrok in mladostnikov ter njihov vpliv na spremembe vedenjskega sloga. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 48-53). Otočec: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Pišot, R. (2004). Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola*, 1, 24-27.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Vsebine gibalne/športne aktivnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V H. Berčič (Ur.), Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 55-60). Laško: Prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 5. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Pišot, R. in Fras, Z. (2005). Some characteristics of the health enhancing motor/sports activity behaviors in the slovene population. V D. Milanović in F. Prot (Eds.), 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia, September 7-11, 2005. Science and Profession - Challenge for the future : Proceedings book. [Elektronska izd.]. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Pišot, R., Fras, Z. in Zaletel-Kragelj, L. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje pri prebivalcih Slovenije: predstavitev nekaterih izbranih ključnih rezultatov ciljnega raziskovalnega projekta. V Z. Fras (Ur.), Slovenski forum za preventivo bolezni srca in žilja 2005 (str. 11-20). Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenije.
- Pišot, R. in Kropelj, V. L. (2005). Relations between physical activity, life style and life quality indices of children and youth. V J. Novotný (Ur.), Sport a kvalitá života: sborník článků a abstrakt mezinárodní konference konané 10.-11.11.2005 v Brne: proceedings of articles and abstracts of International conference 10-11 November 2005 in Brno (str. 1-16). Brno: Masarykova univerzita.

- Pišot, R., Kropelj, V. L., Završnik, J., Zorc, J. in Strel, J. (2005). Child's spare time in the context of gender and environment. V: Moris, T. (ur.). *Promoting Health & Performance for Life*. Sydney: International Society of Sport Psychology, str. 1-4.
- Pišot, R., Kropelj, V. L., Zorc, J., Volmut, T., Završnik, J. in Strel, J. (2005). Child's physical and sport activity in the context of gender, environment and level of obesity. V 10th Annual Congress of the European College of Sport Science (str. 204), July 13-16, 2005, Belgrade.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R., Završnik, J. in Kropelj, V. L. (2005). Opredelitev problema. V Završnik, J. (Ur.) in Pišot, R. (Ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 13-29).
- Pišot, R. in Šimunič, B. (2006). Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R., Kropelj, V. L. in Volmut, T. (2006). Povezava med kakovostjo življenja in prehranskimi navadami ter gibalno/športno aktivnostjo otrok. V Pišot, R., Kropelj, V. L., Zorc, J., Volmut, T., Obid, A. (Eds.), *Otrok v gibanju. 4. mednarodni znanstveni in strokovni posvet*, Portorož, oktober 2006. Zbornik prispevkov. (str. 149). Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R., Kropelj, V. L. in Završnik, J. (2006). Correlation between perception of life quality and healthy environment (physical/sports activity) in youth. In *Cumbre Latinoamericana y Caribena de Educación Física : La Habana, Cuba*.
- Pišot, R. in Zorc, J. (2006). Otrokov gibalni razvoj in dosedanja raziskovanja. V: Pišot, R. (ur.) in Šimunič, B. (ur.). *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok*, (Knjižnica Annales Cinesiologiae). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, str. 15-27.
- Pišot, R., Jurdana, M., Dolenc, P. in Šimunič, B. (2007). Vloga in pomen osnovnih gibalnih vzorcev v obdobju otroštva. V: *Posvet Z in za otroke in mladostnike*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Pišot, R., Kropelj, V. L. in Volmut, T. (2007). Slaba kakovost življenja je povezana s slabimi prehranskimi navadami ter pomanjkanjem gibalne/športne aktivnosti otrok. V: *Posvet Z in za otroke in mladostnike*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, str. 1-2.
- Pišot, R. (2008). Gibalna športna aktivnost v otroštvu. V: Berčič, H. (ur.). *Zbornik 7. kongresa športne rekreacije, [Ptuj, 16.-18. oktober, 2008]: [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev]*. Ljubljana: Sokolska zveza Slovenije, str. 39-48.
- Pišot, R. in Šimunič, B. (2009). Vloga in pomen gibalne/športne aktivnosti na prostem za zdravje otrok. V: Malej, R. (ur.). *Vrtec na prostem - možnosti in izziv : zbornik*. Ljubljana: Skupnost vrtecev Slovenije, str. 33-49.
- Planinšec, J. (1997). Razlike v motorični učinkovitosti predšolskih otrok z vidika kraja bivanja. V J. Bezenšek (Ur.), *V čas Konjic vtkane sanje* (str. 59-63). Slovenske Konjice: Javni Vzgojno-varstveni zavod Vrtec Slovenske Konjice.
- Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2004). Physical self-concept and physical exercise in children. *Stud. psychol.*, 46(2), 89-95.
- Planinšec, J. in Pišot, R. (2006). Gibalna aktivnost mlajših šolarjev v severovzhodni Sloveniji. *Pedagoška obzorja*, 21, št. 3-4.

- Plomin, R. (1990). *Nature and nurture: An introduction to human behavioral genetics*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Plomin, R. (1996). Nature and nurture. V M. R. Merrens, & G. G. Brannigan (Eds.), *The developmental psychologist: Research adventures across the life span* (str. 3-19). New York: McGraw-Hill.
- Plomin, R. in DeFries, J. C. (1999). The genetics of cognitive abilities and disabilities. V S.J. Ceci in W. M. Williams (Eds.), *The nature nurture debate: The essential readings* (str. 178–195). Malden, MA: Blackwell.
- Plomin, R., Owen, M. J. in McGuffin, P. (1994). The genetic basis of complex human behaviors. *Science*, 264, 1733–1739.
- Plomin, R., Chipuer, H. M. in Neiderhiser, J. M. (1994). Behavioral genetic evidence for the importance of nonshared environment. V E. M. Hetherington, D. Reiss in R. Plomin (Eds.), *Separate social worlds of siblings: The impact of nonshared environment on development* (str. 1-31). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Plomin, R. in Daniels, D. (1987). Why are children in the same family so different from one another? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1–60.
- Plomin, R. (1990). *Nature and nurture: An introduction to human behavioral genetics*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Pogelšek, V. (2006). *Prehrambene navade in športna aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pokorn, D. (1996). *Higiena prehrane*. Ljubljana: Medicinska fakulteta: Inštitut za higieno.
- Povšnar, E. (2008). Workshop for healthy weight loss: obesity and overweight as a result of eating disorder and/or overeating. V N. Kopčevar-Guček in D. Petek. *Kakovostna obravnava bolnika v družinski Medicini*. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine: Zavod za razvoj družinske medicine, 6(2), 135-139.
- Referenčne vrednosti za vnos hranil (2004). Prevod iz nemškega jezika, Ministrstvo za zdravje, Ljubljana, I. izdaja
- Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike za obdobje (2005 – 2010). Pridobljeno 1.2.2009 iz: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz\\_dokumenti/delovna\\_podrocja/javno\\_zdravje/petric/Resolucija\\_o\\_prehranski\\_politiki\\_Uradni\\_list\\_39-05\\_.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/petric/Resolucija_o_prehranski_politiki_Uradni_list_39-05_.pdf)
- Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2008 – 2013 »Zadovoljni uporabniki in izvajalci zdravstvenih storitev« [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/aktualno/javna\\_razprava/javna\\_razprava\\_2008/nacionalni\\_plan\\_2008/microsoft\\_word\\_-\\_npzv\\_javna\\_razprava\\_280108.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/aktualno/javna_razprava/javna_razprava_2008/nacionalni_plan_2008/microsoft_word_-_npzv_javna_razprava_280108.pdf)
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., Lo Conte, R., Panton, J. Y. in Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomized controlled trial, *British Medical Journal*. Pridobljeno 22.3. 2009 iz <http://www.bmj.com/cgi/content/full/333/7577/1041>
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J. in Twisk, J. W. R. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4,19.
- Riddoch, C. R., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebř, L. idr. (2003). Physical activity levels and patterns of 9- and 15- year old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 86-92.

- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L., Cooper, A. in Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9 and 15 year old children from four European countries: data from the European Youth Heart Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 86-92.
- Rok Simon, M. (2002). Poškodbe otrok v dveh ljubljanskih vrtcih v letu 1999. *Zdravstveno varstvo*, 2002, 41, str. 309 - 314.
- Rotovnik Kozjek, N. (05.01.2006a). Shujšala bom. In ne bo težko. *Polet*, 5, str. 57.
- Rotovnik Kozjek, N. (12.01.2006b). Zdrava prehrana in aktivni življenjski slog. *Polet*, 5, str. 50-51.
- Rotovnik Kozjek, N. (20.01.2005a). Zajtrk. *Polet*, 4, str. 56-57.
- Rotovnik Kozjek, N. (10.02.2005b). Zdrava prehrana. *Polet*, 4, str. 54-55.
- Rotovnik Kozjek, N. (05.05.2005c). Mladi športniki in prehrana. *Polet*, 4, str. 54-55.
- Rotovnik Kozjek, N. (22.12.2005č). Mešano in uravnoreženo. *Polet*, 4, str. 54-55.
- Rotovnik Kozjek, N. (19.08.2004). Zajtrk prvakov. *Polet*, 3, str. 32-33.
- Rotovnik Kozjek, N. (12.01.2006b). Zdrava prehrana in aktivni življenjski slog. *Polet*, 5, str. 50-51.
- Rowland, T. W. (1990). *Excercise and Children*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Rowlands, A.V., Eston, R.G., Inglelew, D.K. (1999). Relationship between physical activity levels, aerobic fitness and body fat in 8- to 10-yr-old children. *J Appl Physiol*, 86, 1428-1435.
- Rupnik, H. (2005). *Interesne gibalne/športne aktivnosti predšolskih otrok na področju mestne občine Ljubljana*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Diplomsko delo.
- Sallis, J.F, Patrick, K., Long, B.L. (1994). An overview of international consensus conference on physical activity guidelines for adolescents. *Pediatrc Exercise Science*, 6, 299-301.
- Sallis, J. F. (1999). Influences on Physical Activity of Children, Adolescents and Adults. *PCPFS Reasurch Digest 1(7)*. San Diego State University.
- Sallis, J., F. in Owen, N. (1999). Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. in Taylor, W. (2000). A review of correlation of physical activity of children and adolescent. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sasaki, J., Shindo, M., Tanaka, H., Ando, M. in Arakawa, K. (1987). A long-term aerobic exercise program decreases the obesity index and increases the high density lipoprotein cholesterol concentration in obese children. *Int J Obes.* (11). 339–345
- Sentočnik, T. J. (2000). Debelost – kaj je to in kako jo zdravimo. *Jana*, 8(2), 5-8.
- Sentočnik, T. J. (2003a). Življenje je postavil na glavo. *Viva*, 11(115), 90.
- Sentočnik, T. J. (2003b). Tehnica na dopustu? *Viva*, 11(117), 62-63.
- Sentočnik, T. J. (2004). Se zavedamo kako je pomembna? *Viva*, 12(129), 56-57.
- Sentočnik, T. J. (2005a). Prehranska piramida. *Viva*, 13(135), 56-57.
- Sentočnik, T. J. (2005b). Debelost je psihosomska bolezen. *Viva*, 13(136), 15-17.
- Sentočnik, T. J. (2005c). Alternativne prehranske piramide. *Viva*, 13(136), 76-77.
- Sentočnik, T. J. (2005č). Debelost – epidemija na pohodu. *Viva*, 13(142), 66-67.
- Sentočnik, T. J. (2005d). Metabolni sindrom – novo ime za staro bolezen? *Viva*, 13(143), 44-45.
- Sentočnik, T. J. (2005e). Končno nova! *Viva*, 13(145), 76-77.
- Sernec, K. (2002). Motnje hranjenja. *Za srce*, 11(2), 10.
- Sila, B. (2002). Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostostjo športne aktivnosti. V *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 147-152). Radenci: Mednarodna konferenca ohranimo zdravje. Slovenija.
- Sila, B. (2005a). Športnorekreativna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije. *Šport*, 55(3).



- Sila, B. (2005b). Športno rekreativna dejavnost odraslih prebivalcev Slovenije. V E. Kraševac Ravnik (Ur.), *Svetovni dan gibanja 2005. Gibanje za zdravje odraslih – stanje, problemi, podporna okolja* (str. 57-63). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor za šport.
- Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev. *Šport*, 55(3), priloga: 1-11.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika* (1999). Ljubljana: DZS.
- Skubin, S. (2005). *Oprema otroških športnih igrišč v vrtcih in stanovanjskih naseljih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Soup, J. A., Gattshall, M. in Dandamudi, P. in Estabrooks, P. (2008). Physical activity, Quality of life, and weight status in overweight. *Quality of Life research*, 17(3). 407-412.
- Starc, G. in Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športne dejavnost. *Šport*, 55(3).
- Starman, A. (2006). *Vpliv športne dejavnosti in prehranskih navad v otroštvu na prekomerno telesno težo in način življenja v odraslem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stergar, E. (2003). *Povzetek ugotovitev ESPAD 2003*. Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa.
- Stergar, E. (2005). Telesna dejavnost za zdravje – tudi na delovnem mestu. V *Strokovni posvet Gibanje za zdravje odraslih - stanje, problemi, podporna okolja*. (39-42). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Stergar, E. in Urdih Lazar, T. (2005). Pripravljenost delodajalcev na izvajanje programov promocije zdravja in njihov odnos do zdravja. *Sanitas et labor*; 4(1):135–167.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimke, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., idr. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Smoking in Slovenia – Statistical data (2009). Pridobljeno 19.3.2009 iz [http://www.ensp.org/files/kajenje\\_v\\_rs-statistical\\_data-1.doc](http://www.ensp.org/files/kajenje_v_rs-statistical_data-1.doc)
- Sterl, J., Završnik, J., Pišot, R., Zurec, J. in Kropelj, V. L. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V Završnik, J. in Pišot, R. (Ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*, (str. 31-89). Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče inštitut za kineziološke raziskave.
- Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as means of restoring balance. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana. Faculty of sport. Pridobljeno 19.7.2008 iz [http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/english/study\\_lifestyle.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/english/study_lifestyle.pdf)
- Strel, J., Kovač, M. in Starc, G. (2008). BMI and obesity trends of Slovenian children and youth 1987 – 1997 – 2007. The case of Slovenia. Ljubljana: University of Ljubljana. Faculty of sport. Pridobljeno 19.7.2008 iz [http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/raziskujemo/BMI %20and %20obesity %20trends %20of %20Slovenian %20children %20and %20youth %201987.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/didaktika/raziskujemo/BMI%20and%20obesity%20trends%20of%20Slovenian%20children%20and%20youth%201987.pdf)
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G. idr. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni parametri otrok in mladine Slovenije v letih 1990-2000*. Ljubljana: Fakulteta za šport inštitut za kineziologijo.
- Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Bučar, M., Emberšič, D. idr. (2005). *Analiza razvojnih trendov motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti ter povezav obeh z drugimi biopsiho-socialnimi razsežnostmi slovenskih otrok in mladine med 6. – 18. letom v obdobju 1970 – 1983 – 1993 – 2003*. Raziskovalno poročilo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G. in Starc, G. (2002). Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000. *Slovenska pediatrija* 9(1), 90-101.
- Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M., Kolenc, M., Kovač, M. (Ur.) in Starc, G. (Ur.). (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter z obdobjem 1990 – 2000*. Zavod za šport Slovenije.
- Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zurc, J. in Kropelj, V. L. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik (Ur.) in R. Pišot (Ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*, (str. 31-89). Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče inštitut za kineziološke raziskave.
- Sušnik, D. (2005). Ali slovenski otroci potrebujejo svojega Jamija Oliverja? *Nedelo*, 11(39), 18-19.
- Šetina, T., Volmut, T., Pišot, R., Dolenc, P., Štemberger, V., Videmšek, M. idr. (2007). Measurement of children's physical activity-related to age and gender. v: Bala, G. (ur.). *Zbornik radova interdisciplinarne naučne konferencije sa međunarodnim učeščem antropološki status i fizička aktivnost dece, omladine i odraslih*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, str. 31-40.
- Škof, B. (23.06.2005). Tek in hujšanje; tudi zato tečemo. *Polet*, 4(25), 54-56.
- Škrabo Karabegović, T. (2008). *Za uspeh sta ključna zdrava prehrana in športna aktivnost*. Ljubljana: ABC zdravja.
- Štemberger, V. (2003). Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Štihec, J. in Strel, J. (1998). Analysis of the way primary and secondary school students in the Republic of Slovenia spend their summer holidays. *Kineziologija*, 30(1), str. 14-21.
- Štihec, J., Karpljuk, D., Videmšek, M. in Kondrič, M. (2000). How do Slovene fourth grade primary schools students spend their summer holidays?. *International journal of physical education, 2nd quarter*, 37(2), str. 70-74.
- Tancig, S. (1997). *Od deskriptivnega do procesnega raziskovanja otrokovega psihomotoričnega razvoja*. V: Kremžar, B. (Ur.) Zbornik I. posveta o psihomotoriki in gibalni vzgoji. Ljubljana, Društvo za gibalno vzgojo in psihomotorično obravnavo.
- Tsimeas, P.D., Tsiokanos, A. L., Koutedakis, Y., Tsigilis, N. in Kellis, S. (2005). Does living in urban or rural settings affect aspects of physical fitness in children? An allometric approach. *Br J Sports Med*, 39, 671–674.
- Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenski slog srednješolcev*. Priročnik za učitelje (str. 18-24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Toš, N. (2003). *Beležke o vrednotah*. Pridobljeno 18.3.2009 iz <http://www.prihodnost-slovenije.si/up-rs/ps.nsf/krf/D3A2542E7DF0476CC1256E940046C558?OpenDocument>
- Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S. in Pate, R. R. (2001). Physical Activity and Determinants of Physical Activity in Obese and Non-Obese Children. *International Journal of Obesity*, 25, 822–829.
- Trost, S. (2007). Measurement of Physical Activity in Children and Adolescent. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 34(2). 350-355.
- Tušak, M. (2003). Nekateri psihološki problemi ukvarjanja s športno rekreacijo. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenski kongres športne rekreacije* (str. 64-65). Otočec: Prispevki in

- povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, z mednarodno udeležbo.
- Uršič Bratina, N. (2006). Vaš šolar, mladostnik in mladostnica. Ljubljana: Klinični oddelek za enokrinologijo, diabetes in bolezni presnove, Pediatrična klinika.
- US Department of Health and Human Service (2008). Active Children and Adolescent. Physical Activity Guidelines for Americans, str. 15-20. Pridobljeno 22.3.2009 iz: <http://bjsm.bmj.com/cgi/rapidpdf/bjsm.2008.055277v1.pdf>
- Verstraete, S. J. M., Cardon, G. M., De Clercq, D. L. R. in De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16(4), 415-419.
- Videmšek, M. (1996). *Motorične sposobnosti triletnih otrok*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Karpljuk, D. (1999a). Social milieu and motor abilities of three-year-old children. *Int. j. phys. educ.*, 36(2), 61-68.
- Videmšek, M. in Karpljuk, D. (1999b). Social milieu and motor abilities of three-year-old children. *International journal of physical education*, 36(2), 61-68.
- Videmšek, M., Karpljuk, D. (2000). Assessment of intensity of effort of 5.5-year-old children during relay races. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 36(1), 85-93.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J. (2002). Determining differences in motor skills among five and a half year old boys and girls. *Acta Univ. Carol., Kinanthropol.*, 38(2), 95-103.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Rešetar, V. Kondrič, M. in Štihec, J. (2002). Sport activities and smoking habits among schoolchildren. *Kinesiology*, 34(2), 134-140.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M., Kropelj, V. L. Štihec, J., Kondrič, M. in Karpljuk, D. (2002). Predšolska športna vzgoja v luči novega kurikulumuma za vrtce. *Šport*, 50(4), 29-32.
- Videmšek, M., Kropelj, V. L., Stančević, B. in Karpljuk, D. (2002). Starši in športnorekreativna dejavnost otrok. *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije*, 3, 175-180.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J. in Kropelj, V. L. (2003). Comparison of efficiency of two training programmes for developing selected motor abilities of children in kindergarten = Primerjava učinkovitosti dveh programov vadbe za razvoj izbranih gibalnih sposobnosti otrok v vrtcu. *Kinesiologija slovenica*, 9(2), 67-73.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk in Debeljak, D. (2003). Sport activities and smoking habits among the youth in Slovenia. The acta universitatis Palackianae Olomucensis magazine *Gymnica*, 33(2), 23-28.
- Videmšek, M., Videmšek, P., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2004). Sport activity and eating habits of 14 year-old male and female pupils. *Kinesiologia slovenica*, 10(2), 65-77.
- Videmšek, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2005). Determination of differences in runs between boys and girls aged 5.5. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymnica*, 35(2), 105-111.
- Videmšek, M., Pogelšek, V., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2006). Športna dejavnost in prehranske navade pri predšolskih otrocih in njihovih starših = Sport activity and eating habits in preschool children and their parents. V: Pišot, R. (ur.), Kropelj, V. L. (ur.), Zurb, J. (ur.), Volmut, T. (ur.) in Obid, A. (ur.). *4. mednarodni simpozij Otrok v gibanju*, Portorož, Slovenija, 2006. Zbornik izvlečkov in prispevkov.

- Videmšek, M., Pogelšek, V., Karpljuk, D., Štihec, J in Zajec, J. (2006). The correlation of sports activity and eating habits in preschool children and their parents. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymnica*, 36(3), 65-73.
- Videmšek, M., Klopčič, P., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2006). The analysis of the arch of the foot in three-year-old children - case of Ljubljana. *Kinesiology*, 38 (1), 1-6.
- Videmšek, M., Skubic, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2006). Correlation Between Sport Activity And Drug -Taking Among 14 Year-Old Primary School Male And Female Pupils In Slovenia. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 36(1).
- Videmšek, M., Hosta, M., Bučar, M. in Čuk, I. (2007). Pomen otroškega igrišča za otrokov razvoj. *Šport*, 55(1), dodatek: 3-10.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Pirc, A., Praprotnik, M. in Karpljuk, D. (2007). Analiza izbire športnih pripomočkov pri predšolskih otrocih. *Šport*, 55(1), 63-67.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Štihec, J., Karpljuk, D. in Starman, A. (2008). Sport activity and eating habits of people who were attending special obesity treatment programme. *Collegium Antropologicum*, 32(3), str. 813-819.
- Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2008a). Differences in runs between boys and girls aged 5.5. V: Videmšek, M. (ur.), Štihec, J. (ur.), Karpljuk, D. (ur.). *Analysis of preschool physical education*. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of kinesiology, str. 9-27.
- Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2008b). Predšolski otroci in šport. V: kovač, M. (ur.) in Rot, A. *Mednarodni strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 13-22.
- Volmut, T., Dolenc, P., Šetina, T., Pišot, R. In Šimunič, B. (2008). Objektivno izmerjene gibalne aktivnosti deklic in dečkov pred in po poletnih počitnicah. V: Štemberger, V (ur.), Pišot, R (ur.) in Rupret, K (ur.). *Gibalna, športna vzgoja v luči kakovostnega izobraževanja: zbornik prispevkov = proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta, Znanstveno raziskovalno središče; Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Vsak peti otrok s prekomerno telesno težo. Debelost vse resnejši javno zdravstveni problem. Ljubljana (31.08.2007). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno 10.06.2008, iz <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1362>.
- Vulić G. (2006). *Načela uravnotežene prehrane v posameznih življenjskih fazah in fizioloških stanjih človeka in uporaba živil živalskega izvora*. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.
- Willett, W. C. (2001). *Eat, drink, and be healthy* [Jejte, pijte in bodite zdravi]. New York: Simon in Schuster.
- Williams, H., M. (1999). *Nutrition for health, fitness and sport*. Old Dominion University, The Mc Graw Hill Companies inc., USA.
- Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguy, L. S. in Fries, E. A. (2005). Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Preventive Medicine*, 40(6), 872-879.
- Wee, HL., Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., & Li, SC. (2007). Factor structure of the Singapore English version of the KINDL children quality of life questionnaire. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(4), 1-8.

- Welk, G. J. in Blair, S. N. (2000). Physical activity protects against the health risk of obesity. Presidents Council on Physical Fitness and Sports Research Digest; 3, 12.
- Završnik, J., Pišot, R., Fras, Z., Zaletel-Kragelj, L. Sila, B. in Rauter, M. (2003). Gibalna/športna dejavnost Slovencev danes. V H. Berčič (2003). Zbornik 4. slovenskega kongresa športne rekreacije, 4, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, 22-28.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče inštitut za kineziološke raziskave.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu - osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V Zbornik slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla, str. 21 – 23.
- Zdrava prehrana in gibanje za varovanje in krepitev zdravja (2008). Prehranjevalne navade v Sloveniji. Pridobljeno 2.1.2009 iz: <http://www.adp.fdv.uni-lj.si/opisi/prehra00/snemanje>
- Zittlau, J. in Kriegisch, N. (2000). *Zdrava prehrana*. Ljubljana: Prešernova družba d.d.
- Zupančič, M. (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. M. Umek in M. Zupančič (Eds.), *Razvojna psihologija* (str. 511). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M. in Kavčič, T. (2006). The age of entry into high-quality pre-school, child and family factors, and developmental outcomes in early childhood. *European Early Childhood Education Research Journal*, 14(1).
- Zupančič, M., Podlesek, A. in Kavčič, T. (2004). Parental child care practices of Slovenian preschoolers' mothers and fathers: The family Environment Questionnaires. *Psihološka obzorja*, 13(3), 7-26.
- Zupančič, M., Podlesek, A. in Kavčič, T. (2006). Personality types as derived from parental reports on 3-year-old. *European Journal of Personality*, 20(4).
- Zurc, J., Volmut, T. in Pišot, R. (2005). Nutritional and physical/sport habits of children. V: Milanović, D. (ur.) in Prot, F. (ur.). 4th International Scientific Conference on Kinesiology "Science and Profession - Challenge for the Future", Opatija, Croatia. Science and profession - challenge for the future: proceedings book. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Zurc, J. in Pišot, R. (2006). Otrokov gibalni razvoj in dosedanja raziskovanja. V: Kovač, M. (ur.), in Rot, A. (ur.). 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota. Zbornik referatov. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 190-196.
- Zurc, J., Pišot, R. in Žerjal, I. (2006). Prostočasna gibalna/športna aktivnost otrok in njihovih staršev. V Pišot, R., Šimunič, B. (Ur.), *Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok*, (str. 8-20). Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče inštitut za kineziološke raziskave.
- Zurc, J., Pišot, R. in Planinšec, J. (2008). Out-of-school physical activity of female and male pupils in the early schooling period = Izvenšolska gibalna aktivnost deklic in dečkov v zgodnjem šolskem obdobju. V: Štemberger, V. (ur.), Pišot, R. (ur.) in Rupret, K. (ur.). Gibalna/športna vzgoja v luči kakovostnega izobraževanja: zbornik povzetkov/ priloga CD-zbornik prispevkov =book of abstracts/ enclosed CD-proceedings. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.
- Z zdravjem povezan življenjski slog*. (2004). Ljubljana: Cindi Slovenija. Pridobljeno 4.1.2008 s svetovnega spleta: <http://www.cindi-slovenija.net/raziskave>

- Žibert, A. (2005). A manual on guidelines for healthy nutrition of children and adolescents. *Delo*, 47,6.
- Žnidaršič, M. (2008). *Analiza športnih dejavnosti in materialnih pogojev v trziških vrtcih*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

## 10 Viri

Akcijski načrt telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja 2006-2011. Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za šolstvo in šport. Osnutek. Pridobljeno 18.2.2009 iz [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/zakonodaja/pdf/akcijski\\_nacrt\\_sport\\_11\\_4\\_06.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/zakonodaja/pdf/akcijski_nacrt_sport_11_4_06.pdf)

Geodetska uprava Republike Slovenije, 2006. Podatki naselij.

Organized sports participation among Canadian children, 2008. Pridobljeno 4.6.2009 iz:

<http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/080603/dq080603a-eng.htm>

Public Health Institute RS and Centre for the public opinion research at Faculty of Social Sciences. Pridobljeno 18.1.2009 iz [http://www.ensp.org/files/kajenje\\_v\\_rsstatistical\\_data-1.doc](http://www.ensp.org/files/kajenje_v_rsstatistical_data-1.doc)

Statistični urad RS, 2004. Statistični letopis Republike Slovenije.

Statistični urad RS, 2007. Statistični letopis Republike Slovenije.

Statistični urad RS, 2008. Statistični letopis Republike Slovenije.

World health organization (2002). The world health report 2002 – Reducing Risks, Promoting Healthy Life.

Priloga 1. Vprašalnik za starše in otroke.



ŠIFRA ANKETIRANCA

**Ciljni raziskovalni projekt**  
**»OTROK MED VPLIVI SODOBNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA«**  
**– gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok**

***Spoštovani starši!***

***Zahvaljujemo se Vam za sodelovanje in podatke, ki nam jih boste namenili za izvedbo raziskovalnega projekta, s katerim želimo osvetliti probleme, ki so jih otroci v sodobnem življenjskem slogu lahko deležni. Raziskovalni projekt je naročen ter financiran s strani Ministrstva za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo RS in Ministrstva za šolstvo RS. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov. V prvem delu se vprašanja navezujejo na Vas, starše oz. skrbnike, v drugem delu pa se vprašanja navezujejo na Vaše otroke. Vprašalnik je anonimen in vsi pridobljeni podatki bodo uporabljeni zgolj v raziskovalne namene. Vsako mnenje je za nas pomembno, saj bo prispevalo k uspehu raziskave. Za Vaše sodelovanje se Vam najlepše zahvaljujemo.***

***Vodja raziskovalnega projekta  
dr. Boštjan Šimunič***



## PRVI DEL VPRAŠALNIKA

V tem delu se vprašanja nanašajo na **Vas, starše oz. skrbnike** otrok.  
Prosimo Vas za čim bolj objektivne odgovore.

1. SPOL (obkrožite):    a) M            b) Ž
2. LETO ROJSTVA: \_\_\_\_\_
3. NAJVIŠJA DOSEŽENA STOPNJA IZOBRAZBE (obkrožite):
  - a) osnovna šola
  - b) 2- ali 3-letna poklicna šola
  - c) 4- ali 5-letna srednja šola
  - d) višja strokovna šola
  - e) visoka strokovna šola ali univerza
  - f) magisterij ali doktorat
4. OKOLJE BIVANJA (obkrožite):
  - a) vas in primestno okolje
  - b) mestno okolje
5. KJE ŽIVITE? (obkrožite):
  - a) v hiši z vrtom
  - b) v hiši brez vrta
  - c) v vrstni hiši z vrtom
  - d) v vrstni hiši brez vrta
  - e) v bloku z igriščem
  - f) v bloku brez igrišča
6. ŠTEVILO OTROK V DRUŽINI (napišite): \_\_\_\_\_

## 7. ŠPORTNA AKTIVNOST STARŠEV

### A1) NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **neorganizirano**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarjate pretežno sami (stolpec 2) ali v krogu družine (stolpec 3) ali pa v krogu prijateljev (stolpec 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se ukvarjate (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite, kolikokrat tedensko ste aktivni pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

**Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.**

VRSTA ŠPORTNE DEJAVNOSTI	KAKO				KOLIKO	
	STOLPEC 1	STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam sam/-a. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam v krogu družine. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam s prijatelji. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi					krat	minut
hitra hoja					krat	minut
badminton					krat	minut
aerobika					krat	minut
tenis					krat	minut
odbojka					krat	minut
golf					krat	minut
jutranja gimnastika					krat	minut
plavanje (ne kopanje)					krat	minut
kolesarjenje					krat	minut
rolanje					krat	minut
pilates					krat	minut
joga					krat	minut
planinarjenje					krat	minut
smučanje in deskanje na snegu					krat	minut
tek na smučeh					krat	minut
drsanje					krat	minut
ples					krat	minut
drugo (napišite):					krat	minut
drugo:					krat	minut
drugo:					krat	minut

**A2) NEORGANIZIRANO MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC OZ. DOPUSTA**

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **neorganizirano med vikendi in v času počitnic oz. dopusta**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarjate pretežno sami (stolpec 2) ali v krogu družine (stolpec 3) ali pa v krogu prijateljev (stolpec 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se ukvarjate (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite, kolikokrat letno ste aktivni v tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

**Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.**

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	KAKO				KOLIKO	
	STOLPEC 1	STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam sam/-a. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam v krogu družine. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam s prijatelji. (Označite z X.)	Kolikokrat letno se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi					krat	ur
hitra hoja					krat	ur
badminton					krat	ur
aerobika					krat	ur
tenis					krat	ur
odbojka					krat	ur
golf					krat	ur
jutranja gimnastika					krat	ur
plavanje (ne kopanje)					krat	ur
kolesarjenje					krat	ur
rolanje					krat	ur
pilates					krat	ur
joga					krat	ur
planinarjenje					krat	ur
smučanje in deskanje na snegu					krat	ur
tek na smučeh					krat	ur
drsanje					krat	ur
ples					krat	ur
drugo (napišite):					krat	ur
drugo:					krat	ur
drugo:					krat	ur

**B1) ORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM** (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **organizirano med tednom**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat tedensko se z njimi ukvarjate in koliko časa traja ena vadba.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
tek v naravi		krat	minut
hitra hoja		krat	minut
badminton		krat	minut
aerobika		krat	minut
tenis		krat	minut
odbojka		krat	minut
golf		krat	minut
plavanje (ne kopanje)		krat	minut
kolesarjenje		krat	minut
rolanje		krat	minut
pilates		krat	minut
joga		krat	minut
ples		krat	minut
drugo (napišite):		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

**B2) ORGANIZIRANA VADBA MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC OZ. DOPUSTA** (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se ukvarjate **organizirano med vikendi in v času počitnic oz. dopusta**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat letno se z njimi ukvarjate in koliko časa traja ena vadba.

(Upoštevajte vse aktivnosti ne glede na letni čas in obliko organiziranosti – vadba, tekmovanja, tečajji .)

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarjam. (Označite z X.)	Kolikokrat letno se ukvarjate s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja ena vadba?
tek v naravi		krat	minut
hitra hoja		krat	minut
badminton		krat	minut
aerobika		krat	minut
tenis		krat	minut
odbojka		krat	minut
golf		krat	minut
plavanje (bazen)		krat	minut
kolesarjenje		krat	minut
enovrstno kotalkanje (rolanje)		krat	minut
pilates		krat	minut
joga		krat	minut
ples		krat	minut
drugo (napišite):		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

**C)** Približno koliko denarja mesečno porabite zase za plačilo gibalnega/športnega udejstvovanja (npr. plačilo vadbine, programov, opreme ...)? (Napišite vsoto.)

\_\_\_\_\_ EUR

## 8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Ob vsakem športnem pripomočku, ki ga imate doma, napišite število teh pripomočkov, ki jih imate, in ocenite, kako pogosto jih uporabljate (1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto).

ŠPORTNI PRIPOMOČEK	KOLIKO PRIPOMOČKOV IMATE DOMA (napišite s številko):	Označite pogostost uporabe športnih pripomočkov z ocenami od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto) (obkrožite):				
		1	2	3	4	5
žoge		1	2	3	4	5
alpske smuči (par)		1	2	3	4	5
snežna deska (snowboard)		1	2	3	4	5
tekaške smuči (par)		1	2	3	4	5
sani		1	2	3	4	5
sobno kolo, eliptični trenažer, fitness naprava		1	2	3	4	5
kolo		1	2	3	4	5
enovrstne kotalke (rolarji) in kotalke		1	2	3	4	5
rolka		1	2	3	4	5
skiro		1	2	3	4	5
golf oprema		1	2	3	4	5
pohodne palice		1	2	3	4	5
surf		1	2	3	4	5
maska, plavuti		1	2	3	4	5
loparji (tenis, namizni tenis, badminton)		1	2	3	4	5
drugo (napišite): _____		1	2	3	4	5
drugo:		1	2	3	4	5
drugo:		1	2	3	4	5

## 9. ALI POKADITE VEČ KOT 5 CIGARET DNEVNO? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) priložnostno
- c) redno

## 10. UŽIVATE ALKOHOL? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) občasno
- c) redno

11. KATERE OBROKE OBIČAJNO ZAUŽIJETE DNEVNO?

(Z X označite tiste obroke, ki jih običajno dnevno zaužijete.)

zajtrk	dopoldanska malica	kosilo	popoldanska malica	večerja	prigrizki med obroki

12. KOLIKOKRAT NA TEDEN SO NA VAŠEM JEDILNIKU PRISOTNA NASLEDNJA ŽIVILA?

(Z X označite en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
zelenjava						
sadje						
krompir, riž, testenine						
Kruh – bel						
Kruh – polnozrnat, črn						
meso						
ribe in morski sadeži						
klobase, salame, hrenovke						
mleko in mlečni izdelki						
Jajca						
žita (kosmiči, muesli, kaše)						
ocvrte jedi						
hitra prehrana (fast food)						
slasčice						
burek						

13. KAKO POGOSTO PIJETE NASLEDNJE VRSTE PIJAČ? (Z X označite en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA PIJAČE	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
negazirane brezalkoholne pijače						
gazirane brezalkoholne pijače						
Voda						
alkoholne pijače						

## DRUGI DEL VPRAŠALNIKA

Vprašanja v tem delu so vezana na **Vašega otroka**.

Prosimo Vas za čim bolj objektivne odgovore.

1. SPOL OTROKA (obkrožite):      a) M                      b) Ž

2. LETO ROJSTVA OTROKA (napišite): \_\_\_\_\_

3. ŠPORTNA AKTIVNOST OTROKA

### **A1) NEORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM**

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **neorganizirano**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno dejavnostjo. Z njo se lahko ukvarja pretežno sam (označite X v stolpcu 2) ali v krogu družine (označite X v stolpcu 3) ali pa v krogu prijateljev (označite X v stolpcu 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se vaš otrok ukvarja (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite s številko, kolikokrat letno je gibalno/športno aktiven pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko minut traja posamezna vadba (stolpec 6).

**Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.**

	STOLPEC 1	KAKO			KOLIKO	
		STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja <i>sam/-a</i> . (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja v <i>krogu družine</i> . (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja s <i>prijatelji</i> . (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se otrok ukvarja s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
teki, lovljenja					krat	minut
igre, ki vključujejo različne skoke ( <i>»gumitvist«, »ristanc« ...</i> )					krat	minut
kolesarjenje					krat	minut
rolanje					krat	minut
vožnja s skirojem					krat	minut
rolkanje					krat	minut
plavanje – igre v vodi					krat	minut
plesne dejavnosti					krat	minut
Tenis					krat	minut
igre z žogo					krat	minut
drugo (napišite): _____					krat	minut
drugo:					krat	minut
drugo:					krat	minut

## A2) NEORGANIZIRANA VADBA MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej v prvem stolpcu označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **neorganizirano med vikendi in v času počitnic**. Nato pri tistih, ki ste jih v prvem stolpcu označili z X, **izberite prevladujoč način ukvarjanja** z navedeno gibalno/športno aktivnostjo. Z njo se lahko ukvarja pretežno sam (označite X v stolpcu 2) ali v krogu družine (označite X v stolpcu 3) ali pa v krogu prijateljev (označite X v stolpcu 4). Nato pri tistih aktivnostih, s katerimi se vaš otrok ukvarja (v stolpcu 1 ste jih označili z X), napišite s številko, kolikokrat letno je gibalno/športno aktiven pri tej gibalni/športni aktivnosti (stolpec 5) in koliko ur traja posamezna vadba (stolpec 6).

**Opomba: Izberite le prevladujoč način ukvarjanja.**

	STOLPEC 1	KAKO			KOLIKO	
		STOLPEC 2	STOLPEC 3	STOLPEC 4	STOLPEC 5	STOLPEC 6
VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja <i>sam/-a</i> . (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja v <i>krogu družine</i> . (Označite z X.)	Z navedeno športno aktivnostjo se ukvarja s <i>prijatelji</i> . (Označite z X.)	Kolikokrat letno se otrok ukvarja s to športno aktivnostjo?	Koliko časa traja vadba?
teki, lovljenja					krat	ur
igre, ki vključujejo različne skoke ( <i>gumitvist, ristanc ...</i> )					krat	ur
vožnja s skirojem					krat	ur
rolkanje					krat	ur
plavanje – igre v vodi					krat	ur
plesne dejavnosti					krat	ur
Tenis					krat	ur
igre z žogo					krat	ur
kolesarjenje					krat	ur
planinarjenje					krat	ur
rolanje					krat	ur
smučanje					krat	ur
tek na smučeh					krat	ur
drsanje					krat	ur
drugo (napišite):					krat	ur
drugo:					krat	ur
drugo:					krat	ur



**B1) ORGANIZIRANA VADBA MED TEDNOM** (pod strokovnim vodstvom)

Preglejte vrste gibalnih/športnih aktivnosti in najprej označite z X tiste, s katerimi se vaš otrok ukvarja **organizirano med tednom**. Nato pri tistih gibalnih/športnih aktivnostih, ki ste jih označili z X, napišite, kolikokrat tedensko se z njimi ukvarja in koliko časa traja ena vadba.

VRSTA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Z navedeno športno aktivnostjo se otrok ukvarja. (Označite z X.)	Kolikokrat tedensko se ukvarja?	Koliko časa traja vadba?
plesne dejavnosti		krat	minut
splošna športna vadba		krat	minut
mini tenis		krat	minut
Joga		krat	minut
borilne veščine		krat	minut
gimnastika, ritmika		krat	minut
smučanje in priprava na smučanje		krat	minut
atletika		krat	minut
plavanje		krat	minut
košarka		krat	minut
rokomet		krat	minut
odbojka		krat	minut
nogomet		krat	minut
drugo (napišite): _____		krat	minut
drugo:		krat	minut
drugo:		krat	minut

4. KAKO PRETEŽNO PREŽIVLJA PROSTI ČAS VAŠ OTROK MED VIKENDI IN V ČASU POČITNIC? (Obkrožite le en odgovor.)

- a) gibalno/športno neaktivno (gledanje TV, igranje igrice na računalniku, obiski kina ...)
- b) gibalno/športno aktivno (plavanje, smučanje, kolesarjenje, pohodi, sprehodi ...)

5. KOLIKO UR NA DAN POVPREČNO PREŽIVI VAŠ OTROK NA SLEDEČE NAČINE (napišite število ur):

na dan otrok preživi:	MED TEDNOM (od ponedeljka do petka)	MED VIKENDI
V ZAPRTEM PROSTORU (ne vključuje spanja)	_____ ur	_____ ur
NA PROSTEM (ko pride iz šole/vrtca)	_____ ur	_____ ur
PRETEŽNO SEDE (gledanje TV, igrice na računalnik, igre v sede ...)	_____ ur	_____ ur

6. ALI MENITE, DA JE VAŠ OTROK DOVOLJ GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVEN?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (premalo aktiven) do 5 (zelo aktiven). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. KAKŠNO JE VAŠE MNENJE O VPLIVU GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA OTROKA?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (gibanje in šport mu ne koristita) do 5 (gibanje in šport pozitivno vplivata na celosten otrokov razvoj). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ZA CELOSTNI RAZVOJ VAŠEGA OTROKA JE NAJBOLJE, DA BI V ŠOLI ALI VRTCU VODIL URE ŠPORTNE VZGOJE IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI:

**V VRTCU**

- a) vzgojitelj/-ica
- b) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja

**V ŠOLI**

- a) učitelj/-ica razrednega pouka
- b) športni/-a pedagog/-inja in učitelj/-ica razrednega pouka
- c) športni/-a pedagog/-inja

9. KAKO BI OCENILI TELESNO PRIPRAVLJENOST (kondicijo) VAŠEGA OTROKA?

Ocene na lestvici so v rangu od 1 (zelo slaba) do 5 (zelo dobra). Obkrožite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. KAKO BI OCENILI TELESNO TEŽO VAŠEGA OTROKA GLEDE NA NJEGOVO VIŠINO?

(Obkrožite en odgovor.)

- a) premajhna
- b) primerna
- c) prevelika

11. KAKO POGOSTO JE VAŠ OTROK ODSOTEN IZ ŠOLE/VRTCA ZARADI BOLEZNI?

(Obkrožite en odgovor.)

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto

12. ALI IMA VAŠ OTROK KAKŠNO PRIROJENO NAPAKO? (Obkrožite.)

- a) ne
- b) da (obkrožite katero):
  - okostje
  - srce
  - spolovilo
  - sečila
  - kile
  - drugo (napišite): \_\_\_\_\_

13. ALERGIJSKA OBOLENJA VAŠEGA OTROKA (obkrožite):

- a) jih nima
- b) kože
- c) oči
- d) nosa
- e) dihal
- f) prebavil
- g) drugo (napišite): \_\_\_\_\_

14. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA POSAMEZNE DNEVNE OBROKE?

(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

OBROK	vsak dan (7 dni v tednu)	pogosto (4- do 6-krat na teden)	občasno (1- do 3-krat na teden)	nikoli
zajtrk				

dopoldanska malica				
kosilo				
popoldanska malica				
večerja				

15. KJE NAJPOGOSTEJE VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE OBROKE?  
(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

OBROK	doma	v šoli	izven doma in šole	obroka ne je
zajtrk				
dopoldanska malica				
kosilo				
popoldanska malica				
večerja				

16. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE VRSTE PRIGRIZKOV MED DVEMA REDNIMA OBROKOMAMA? (npr. med zajtrkom in malico, med kosilom in večerjo)?  
(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

PRIGRIZEK	vedno	pogosto	občasno	redko	nikoli
čips, smoki in podobno					
arašidi, orehova jedrca, mandlji, lešniki in druga jedrca					
sadje					
energijske ploščice (npr. Frutabela )					
čokolada					
drugo (napišite):					

17. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK UŽIVA NASLEDNJE VRSTE ŽIVIL?  
(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	skoraj vsak dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	redko/nikoli
zelenjava						
sadje						
krompir, riž, testenine						
Kruh – bel						
Kruh – polnozrnat, črn						
meso						
ribe in morski sadeži						
klobase, salame, hrenovke						
mleko in mlečni izdelki						
Jajca						
žita (kosmiči, muesli, kaše)						
ocvrte jedi						
hitra prehrana (fast food)						
slasčice						
burek						

18. KAKO POGOSTO SE VAŠ OTROK PREHRANJUJE Z NASLEDNJIMI VRSTAMI ŽIVIL?  
(Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA JEDI	vsaj 1-krat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	1-krat do nekajkrat na mesec	nikoli
ocvrte jedi (pommes frites ...)					
hamburger, hot dog, sendvič, pica					
slaščice, pecivo, sladice					
burek					

19. KAKO POGOSTO VAŠ OTROK PIJE NASLEDNJE VRSTE PIJAČ? (Označite z X po en odgovor v vsaki vrsti.)

VRSTA PIJAČE	večkrat na dan	enkrat na dan	nekajkrat na teden	1-krat na teden	manj kot 1-krat na teden	nikoli
naravni sadni sok						
negazirane brezalkoholne pijače						
gazirane brezalkoholne pijače						
voda						
drugo (napišite): _____						

**Vprašanje, ki se nanaša samo na otroke, ki gredo jeseni v 1. razred OŠ:**

**V katero osnovno šolo se bo jeseni vpisal vaš otrok?**

---

Priloga 2. Vprašalnik za ravnateljce vrtcev.



ŠIFRA ANKETIRANCA

**Ciljni raziskovalni projekt**  
**»OTROK MED VPLIVI SODOBNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA«**  
**– gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status**  
**slovenskih otrok**

***Spoštovani!***

***Zahvaljujemo se Vam za sodelovanje in podatke, ki nam jih boste namenili za izvedbo raziskovalnega projekta, s katerim želimo osvetliti probleme, ki so jih otroci v sodobnem življenjskem slogu lahko deležni. Raziskovalni projekt je naročen ter financiran s strani Ministrstva za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo RS in Ministrstva za šolstvo RS. Vprašalnik je anonimen in vsi pridobljeni podatki bodo uporabljeni zgolj v raziskovalne namene. Vsako mnenje je za nas pomembno, saj bo prispevalo k uspehu raziskave. Za Vaše sodelovanje se Vam najlepše zahvaljujemo.***

***Vodja raziskovalnega projekta***  
***dr. Boštjan Šimunič***

**VRTEC:** \_\_\_\_\_

**Vrtec je bil zgrajen leta:** \_\_\_\_\_

**Zadnja adaptacija vrtca je bila leta:** \_\_\_\_\_

1. ALI IMA VAŠ VRTEC POSEBEN PROSTOR (ŠPORTNO IGRALNICO), KI JE NAMENJEN IZKLJUČNO GIBALNIM/ŠPORTNIM AKTIVNOSTIM?

a) ne

b) da

2. VPIŠITE KVADRATURO PROSTORA, KJER SE IZVAJA GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST. Če se v navedenem prostoru športna dejavnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Kje se izvajajo gibalne/športne aktivnosti?	KVADRATURA PROSTORA (v m <sup>2</sup> )
v športni igralnici	
v večnamenskem prostoru	
v igralnici	
na hodniku	
drugo:	

3. KAKO POGOSTO SE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI IZVAJAJO V NAVEDENIH PROSTORIH? Označite z X pogostost izvajanja gibalne/športne aktivnosti glede na posamezen prostor. Če se v navedenem prostoru gibalna/športna aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Kako pogosto se gibalne/športne aktivnosti izvajajo v navedenih prostorih?	REDKO	POGOSTO	REDNO
v športni igralnici			
v večnamenskem prostoru			
v igralnici			
na hodniku			
drugo:			

4. VPIŠITE KVADRATURO ZUNANJEGA PROSTORA, KJER SE IZVAJA GIBALNA/ŠPORTNA AKTIVNOST. Če se v navedenem prostoru gibalna/športna aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje športne vadbene ure?	KVADRATURA PROSTORA (v m <sup>2</sup> )
okolica vrtca (brez igral)	
okolica vrtca (z igrali)	
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)	
zunanje površine izven vrtca (travniki, gozdi)	
drugo:	

5. KAKO POGOSTO SE GIBALNE/ŠPORTNE AKTIVNOSTI IZVAJAJO V NAVEDENIH PROSTORIH? Označite z X pogostost izvajanja gibalne/športne aktivnosti glede na posamezen prostor. Če se v navedenem prostoru aktivnost ne izvaja, pustite okence prazno.

Katere zunanje površine uporabljajo vaši zaposleni za izvajanje vadbene ure?	REDKO	POGOSTO	REDNO
okolica vrtca (brez igral)			
okolica vrtca (z igrali)			
urejeno zunanje igrišče (asfalt, umetne mase)			
zunanje površine izven vrtca (travnik, gozd)			
drugo:			

6. ZUNANJE IGRIŠČE VAŠEGA VRTCA

Obkrožite trditev, ki najbolj ustreza opisu zunanjega igrišča vašega vrtca.

- Nimamo zunanjega igrišča.
- Na zunanjem igrišču nimamo športnih igral (gugalnic, toboganov, igral ...).
- Na zunanjem igrišču imamo do 2 različni športni igrali (gugalnica, tobogan, igralo ...).
- Na zunanjem igrišču imamo od 3 do 5 različnih športnih igral (gugalnica, tobogan, igralo ...).
- Na zunanjem igrišču imamo 6 ali več različnih športnih igral (gugalnica, tobogan, igralo ...).

7. KVALITETA ŠPORTNIH IGRAL NA ZUNANJEM IGRIŠČU VAŠEGA VRTCA

Označite z X trditev, ki najbolj ustreza opisu igral na zunanjem igrišču vašega vrtca.

Nimamo zunanjega igrišča.	Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nujno potrebna zamenjave.	Športna igrala na zunanjem igrišču so stara in nekatera že potrebna obnove.	Športna igrala na zunanjem igrišču so posodobljena ali nova.

8. ŠPORTNI PRIPOMOČKI

Ocenite število športnih pripomočkov, ki jih imate v vašem vrtcu, z lestvico od 1 (nimamo pripomočka) do 5 (imamo dovolj pripomočkov).

žoge	1	2	3	4	5
kolebnice	1	2	3	4	5
obroči	1	2	3	4	5
kiji	1	2	3	4	5
palice	1	2	3	4	5
stožci	1	2	3	4	5
trakovi	1	2	3	4	5
navadne blazine	1	2	3	4	5
debele blazine	1	2	3	4	5
polivalentne blazine	1	2	3	4	5
nizka gred	1	2	3	4	5
deske različnih širin za postavitve različnih gredi	1	2	3	4	5
švedske klopi	1	2	3	4	5
švedske skrinje	1	2	3	4	5
odskočne deske	1	2	3	4	5
deske za ravnotežje	1	2	3	4	5
male prožne ponjave	1	2	3	4	5
skiroji	1	2	3	4	5
kolesa	1	2	3	4	5
kotalke/rolerji	1	2	3	4	5
rolke	1	2	3	4	5
hodulje	1	2	3	4	5

loparji	1	2	3	4	5
palice za hokej	1	2	3	4	5
talne oznake	1	2	3	4	5
mreže	1	2	3	4	5
koši	1	2	3	4	5
goli	1	2	3	4	5
baloni	1	2	3	4	5
padala	1	2	3	4	5
elastične vrvice	1	2	3	4	5
vrvi	1	2	3	4	5
plezalne vrvi	1	2	3	4	5
plezalni drogovi	1	2	3	4	5
plezalne lestve	1	2	3	4	5
plezalne stene	1	2	3	4	5
letveniki	1	2	3	4	5
avdio oprema	1	2	3	4	5
video oprema	1	2	3	4	5
drobni ritmični pripomočki (tamburin, boben, ropotulja ...)	1	2	3	4	5
alpske smuči	1	2	3	4	5
alpski čevlji	1	2	3	4	5
tekaške smuči	1	2	3	4	5
tekaški čevlji	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5
drugo:	1	2	3	4	5

9. KATERE ŠPORTNE INTERESNE DEJAVNOSTI PONUJATE V VAŠEM VRTCU? (obkrožite):

- a) plesne urice
- b) joga
- c) splošna športna vadba
- d) mini tenis
- e) borilne veščine
- f) gimnastika
- g) ritmična gimnastika
- h) drugo: \_\_\_\_\_
- i) drugo: \_\_\_\_\_
- j) drugo: \_\_\_\_\_

10. KATERE GIBALNE/ŠPORTNE VSEBINE PONUJA VAŠ VRTEC IN KAKO POGOSTO JIH IZVAJATE?  
Označite z znakom X, kako pogosto izvajate navedene gibalne/športne aktivnosti.

ŠPORTNA VSEBINA	NE IZVAJAMO	1-x letno	nekajkrat letno	1- do 2-x mesečno	1- do 2-x tedensko	vsak dan
vadbena ura						
gibalna minuta						
gimnastične vaje						
športno dopoldne						
športno popoldne						
trim steza						
sprehod						
izlet						
orientacijski izlet						
tečaj rolanja						
tečaj kolesarjenja						
tečaj plavanja						



zimovanje						
letovanje						
taborjenje						
Zlati sonček						
drugo:						
drugo:						
drugo:						

11. ALI MENITE, DA BI BILO POTREBNO, DA BI BIL VSI OTROCI VKLJUČENI V ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK?

a) ne

b) da

12. ALI MENITE, DA SO OTROCI V VAŠEM VRTCU DOVOLJ GIBALNO/ŠPORTNO AKTIVNI? Ocene na lestvici so v rangu od 1 (premalo aktivni) do 5 (zelo aktivni). Izberite eno oceno.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. ALI MENITE, DA SO VZGOJITELJI/-CE V VAŠEM VRTCU DOBRO USPOSOBLJENI/-E ZA IZVAJANJE (KAKOVOSTNEGA) ŠPORTNO-VZGOJNEGA PROCESA?

- a) premalo usposobljeni/-e
- b) primerno usposobljeni/-e
- c) zelo dobro usposobljeni/-e

14. ALI IMAJO VZGOJITELJI/-CE DODATNA ZNANJA IN USPOSOBLJENOSTI, KOT SO (obkrožite):

a) vaditelj/-ica ali učitelj/-ica plavanja

DA, večina                      DA, nekateri/-e                      NE

b) učitelj/-ica smučanja (1, 2, 3)

DA, večina                      DA, nekatere                      NE

c) mentor/-ica ali vodnik/-ica planinskih skupin

DA, večina                      DA, nekatere                      NE

d) vaditelj/-ica ali trener/-ka rolanja

DA, večina                      DA, nekatere                      NE

e) strokovni/-a delavec/-ka 1 – temeljna (športna vzgoja od 0 do 6 let)

DA, večina                      DA, nekateri/-e                      NE

15. ZA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA JE NAJBOLJE, DA BI V VRTCU VODIL VADBENE URE IN OSTALE ŠPORTNE AKTIVNOSTI (obkrožite):

- a) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo
- b) vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica

16. KDO V VAŠEM VRTCU PRETEŽNO VODI VADBENE URE IN OSTALE ŠPORTNE AKTIVNOSTI? (Obkrožite.)

- a) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo
- b) vzgojitelj/-ica
- c) športni/-a pedagog/-inja z usposobljenostjo za predšolsko vzgojo in vzgojitelj/-ica

17. ALI MENITE, DA OBSTAJAJO PREDNOSTI SKUPNEGA VODENJA ŠPORTNE VZGOJE VZGOJITELJA/-ICE IN ŠPORTNEGA/-E PEDAGOGA/-INJE Z USPOSOBLJENOSTJO ZA PREDŠOLSKO VZGOJO? (Obkrožite.)

- a) ne  
b) da

18. ČE STE NA PREDHODNO VPRAŠANJE ODGOVORILI Z DA, OCENITE PREDNOSTI SKUPNEGA VODENJA ŠPORTNE VZGOJE VZGOJITELJA/-ICE IN ŠPORTNEGA/-E PEDAGOGA/-INJE Z LESTVICO OD 1 DO 5 (1 pomeni najmanj pomembno in 5 najbolj pomembno).

bolj varno delo	1	2	3	4	5
večja strokovnost	1	2	3	4	5
lažje načrtovanje	1	2	3	4	5
večja intenzivnost vadbe	1	2	3	4	5
večja možnost za individualno obravnavo otroka	1	2	3	4	5
vsebinsko kvalitetnejša vadba	1	2	3	4	5
organizacijsko kvalitetnejša vadba	1	2	3	4	5
izmenjava izkušenj med vzgojiteljem/-ico in športnim/-o pedagogom/-injo	1	2	3	4	5
lažja uresničitev zastavljenih ciljev	1	2	3	4	5
več komunikacije z otroki	1	2	3	4	5
večja možnost medpodročnih povezav	1	2	3	4	5
skupna odgovornost	1	2	3	4	5
kvalitetnejša komunikacija s starši na področju športa (predstavitev zimovanj, letovanj, taborov ipd.)	1	2	3	4	5

19. OZNAČITE, KDO IZMED NAŠTETIH »IZVAJALCEV« IZVAJA POSAMEZNE AKTIVNOSTI. PRI VSAKEM »IZVAJALCU« ZAPIŠITE ŠTEVILKO, KI NAJBOLJE OPISUJE POGOSTOST NJEGOVEGA IZVAJANJA, PRI ČEMER POMENI:

- 1 – nikoli  
2 – redko  
3 – občasno  
4 – pogosto  
5 – redno

vrsta športne dejavnosti	vzgojitelj	športni pedagog	vzgojitelj in športni pedagog	vzgojitelj in zunanji »izvajalci«	zunani »izvajalci«
športno dopoldne					
športno popoldne					
izlet					
orientacijski izlet					
zimovanje					
letovanje					
taborjenje					
trim steza					
rolanje					
kolesarjenje					
Zlati sonček					
drugo:					
drugo:					
drugo:					

20. ALI MENITE, DA BI BILO SMISELNO ZA IZVAJANJE ŠPORTNE DEJAVNOSTI V VRTCU ZAPOSLOTI ŠPORTNEGA/-O PEDAGOGA/-INJO Z USPOSOBLJENOSTJO ZA PREDŠOLSKO VZGOJO? (obkrožite)

- a) ni potrebno
- b) da, na nivoju posamezne enote vrtca
- c) da, za več enot vrtcev skupaj
- d) da, kot občinskega koordinatorja za vse vrtce v občini/kraju

21. ALI SPREMLJATE NAČRTOVANJE VZGOJITELJEV/-IC NA PODROČJU GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno pregledam in analiziram
- b) da, seznanim se s programom
- c) občasno pregledam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

22. ALI SPREMLJATE DELO VZGOJITELJEV/-IC – IZVAJANJE DEJAVNOSTI S PODROČJA GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno spremljam in analiziram
- b) da, seznanim se z delom
- c) občasno spremljam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

23. ALI PREVERJATE REALIZACIJO CILJEV NA PODROČJU DEJAVNOSTI GIBANJA? (Obkrožite.)

- a) da, zelo podrobno preverim in analiziram
- b) da, seznanim se z realizacijo dela
- c) občasno spremljam
- d) ne, to v celoti prepustim vzgojiteljici

24. ALI SE VZGOJITELJI/-ICE V VAŠEM VRTCU UDELEŽUJEJO STROKOVNIH IZOBRAŽEVANJ S PODROČJA ŠPORTA (npr. stalno strokovno spopolnjevanje)? (Obkrožite.)

- a) nikoli
- b) vsakih nekaj let
- c) vsako leto
- d) večkrat na leto

25. NA KATEREM PODROČJU IN KAKO POGOSTO SE VZGOJITELJI/-ICE V VAŠEM VRTCU DODATNO STROKOVNO SPOPOLNJUJEJO? Obkrožite po en odgovor v vsaki vrstici.

(0 – se dodatno strokovno ne izpopolnjujejo, 5 – se najbolj pogosto dodatno strokovno izpopolnjujejo)

a)	gibanje	0	1	2	3	4	5
b)	matematika	0	1	2	3	4	5
c)	družba	0	1	2	3	4	5
d)	narava	0	1	2	3	4	5
e)	umetnost	0	1	2	3	4	5
f)	jezik	0	1	2	3	4	5